

名医养生秘笈系列(二)

# 徐公解梦 透过梦境 看健康

徐文兵

《黄帝内经·素问》

“肺气虚则使人梦见白物，见人斩血藉藉，得其时则梦见兵战。  
肾气虚则使人梦见舟船溺人，得其时则梦伏水中，若有恐畏。  
肝气虚则梦见菌香生草，得其时则梦伏树下不敢起。  
心气虚则梦救火阳物，得其时则梦燔灼。  
脾气虚则梦饮食不足，得其时则梦筑垣盖屋。”

徐文兵 | 中医教育家，身心医学专家

- 北京电视台主讲《徐公解梦》
- 北京卫视主讲《黄帝内经的智慧》
- 中国气象频道主讲《四季养生堂》
- 中央人民广播电台主讲《黄帝内经》

| 带你破译梦境背后的健康密码 |

广东省出版集团  
广东经济出版社

## 你是否经常做这样的梦：

梦见中奖、赢钱，老是往身上加一些东西；

梦见已故去的人，醒来以后突然意识到那个人已经死了；

梦见考试，有些题怎么也做不出来；

.....

其实，这些梦境正在提醒我们——身体有“病”了。

在本书中，著名中医专家徐文兵先生将详细解读梦与健康的关系，

告诉你做了什么梦、预示着什么病、怎样来调养。

☁ **肝实火** 的人 would 梦到森林，梦到风，梦到火，梦到自己在发怒。

☁ **心实火** 的人 would 梦到着火，梦到飞，梦到血或到处都是血红的颜色；有些人还会梦到太阳，梦到自己往太阳里走或者把太阳吞到肚子里。

☁ **脾胃实寒** 的人 would 梦到很多恐怖的梦境，比如被人掐脖子、被人追杀；还有人会梦见不停地收罗东西，不停地给家里添家具，梦见中奖、赢钱，反正总是往身上加一些东西。

☁ **肺虚寒** 的人 would 梦到追杀，梦到分手，会经常把过去伤心的事全在梦里过一遍；还有人梦到丢东西，梦到亲人去世，生离死别。

## 心病先治身，身病要调心

认识天命，了解本性

顺应天命，尽其天年

愉悦心神，活出自己

新华书店 搜狐健康 网易读书

腾讯读书 凤凰网 北发图书网

现在读书 当当网 亚马逊

joyo 卓越 amazon.cn 中国资讯网

联合推荐

上架建议：健康养生

ISBN 978-7-5454-0551-4



9 787545 405514 >

定价：25.00元

名 医 养 生 秘 笈 系 列 (二)

徐公解梦  
**透过梦境  
看健康** 徐文兵®

廣東省出版集團  
廣東人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

徐公解梦：透过梦境看健康 / 徐文兵著. —广州：广东经济出版社，2010. 7

ISBN 978-7-5454-0551-4

I. ①徐… II. ①徐… III. ①梦—关系—健康 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 137615 号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
发行	
经销	广东省出版集团图书发行有限公司
印刷	北京同文印刷有限责任公司(北京市密云县十里堡镇庄禾屯)
开本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印张	11
字数	127 000
版次	2010 年 10 月第 1 版
印次	2010 年 10 月第 1 次
书号	ISBN 978-7-5454-0551-4
定价	25.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问：何剑桥律师

·版权所有 翻版必究·



## 序 识梦以知心

改革开放三十多年来，人们的物质生活从过去的难以满足温饱到现在的逐渐走向小康，水平日益提高，随之而来的是人们从追求吃饱、穿暖这些低级欲望，逐渐转到开始关爱自身健康、延长寿命、提高全面的生活质量上来。

我们知道，真正影响生活质量、幸福指数的是人们的心理健康。在现代生活中，很多人即使衣食无忧，但是有时也会觉得不快乐、不幸福，甚至会有悲观、抑郁、厌世等痛苦的想法。比如，很多人吃得好、穿得好，表面生活光鲜，甚至都有自己的保健医生，但是心里依然有解不开的疙瘩，在内心深处总觉得自己有一些不良情绪不能得以宣泄，时间久了，就会导致或轻或重的失眠症状。像这些心里有压力感和紧迫感的人群，除了会有失眠症状外，还有一种表现就是经常会做奇奇怪怪的梦。现在，过多的梦境已经成为影响人们健康的主要因素之一。

那么，什么是梦？它与人的健康有什么关系？

西方医学认为，梦是大脑部分高级神经活动在睡眠状态下的持续，可以将其分为生理性（良性梦）和病理性（噩梦）两大类。良性梦是白天的思想活动在大脑皮层上留下的痕迹，能够起到平衡心理、缓解压力的作用；噩梦往往是体内潜伏性病灶产生的信息，是疾病向大脑发出的信号，对人体的健康有一定的预警意义。

人体的某一部位或器官、组织发生病理改变，往往是一个渐进的过程。通常情况下，噩梦的内容与疾病的性质、部位、情绪会有



一定的联系。预示疾病的梦强调的是某种身体的异常感觉，然后它会把这种感觉编织在一个情节里。在白天清醒的状态下，由于常常受较强的刺激信息干扰，人的大脑高级中枢忙于处理工作、学习等纷繁复杂事务中的“外界信息”，从而无暇顾及机体本身的“内部事务”，加之在疾病的发生之初，病症的刺激信息微弱，所以，在白天，人很难注意到身体的轻微不适。但是潜意识却已经觉察到了体内的一些病理改变，到夜晚入睡后，外界的干扰刺激变弱，潜意识就会把体内潜在的病理刺激信息构成梦境，大脑的相应中枢就会在睡梦中处理这种信息，从而引起大脑的兴奋，于是形成了种种梦境。也就是说，身体通过梦境来提示我们，我们的身体“病”了。

在中医理论中，梦常常被称之为“五脏的附体”，人体脏器的虚实、盛衰都可以从中反映出来。精神、情志的异常变化可以引发病梦，中医学称之为七情致梦。七情分属于五脏：怒为肝志，思为脾志，悲（忧）为肺志，恐（惊）为肾志。相应地，梦中的情绪也可以反映脏器的变化：梦怒为肝气盛，梦恐为肾气虚，梦哭为肺气虚，梦笑为心气盛，梦歌为脾气盛。

当然，梦是复杂、夸张、隐晦的，它与疾病的关系并不是简单的一一对应关系。也就是说，不是只要做噩梦，就意味着身体有某种疾病。但是，如果一个人长期反复做内容大致相似的噩梦，就需要提高警惕了，也许这正是一些疾病的早期信号，或是疾病向好坏两方面发展的一种表现。此时，应该及时到医院进行检查，排除相应疾病的可能，以便使身体及时得到诊断和治疗。

改革开放以来，在中国医学界非常流行西方的弗洛伊德的《梦的解析》。其实由于种族的不同，认识问题的角度不同，所以采取的方法不同，西方的那套哲学和理论并不适合我们。而很多中国人自己的解梦又走向了两个极端，一个是全部都归结到封建迷信预测

上，另一个就是牵强附会，歪批乱乱。

本书将根据道家学说和中医理论来讲解人们对梦的认识，同时，通过对梦的认识，深入到对人的心理、精神、情绪、情感的认识，从而引导人们通过梦这种无形有象、不好把握的精神层面上的活动，来分析与之对应的有形身体及无形能量运动之间的联系，帮助人们认识到梦与现实的联系、梦与健康的联系、梦与疾病的联系。

通过这本书，会增强人们对中医整体观念的认识（所谓整体观念就是人的肉身和人的精神、心理、情绪、情感存在着密切的联系，甚至是不可分割的），从而为我们研究人的身心疾病提供有效的途径，对那些看不见、摸不着的精神层面的问题，可以通过生理功能的变化来找到解决问题的方法。另外，这本书把五行的归类、五脏的归类、脏腑的归类以及脏腑与颜色、声音、气味、情绪、行为普遍联系起来，让人们在更加深刻地认识中医辩证思想的基础上，了解中医治疗疾病八纲辨证和脏腑辨证的方法，进而运用简便方便的预防、治疗、康复措施调节自己的生活，从而提高自己生命的质量。

# 目录

---

## 序 识梦以知心

### 第一章 梦是什么

- 梦的预测作用 / 2
- 古之真人，其寝不梦 / 5
- 真梦与假梦 / 7
- 梦比现实离真相更近 / 9
- 调形、调气以调神 / 12

### 第二章 与肝胆有关的梦境

- 肝属木，木曰曲直 / 16
  - 如何让肌肉紧绷的身体放松 / 17
  - 喝酒对肝的影响 / 17
  - 一生气就拉肚子是怎么回事 / 18



徐公解梦

XU GONG JIE MENG

透过梦境看健康

TOUGUO MENGJING KAN JIANKANG

## 肝主藏血 / 18

肝功能正常的人能忍胯下之辱 / 19

女性月经不调、男性性功能障碍需调肝 / 19

以有形调无形的中医疗法 / 21

## 肝的经络和穴位 / 22

“络阴器，入小腹，出期门，至颠顶”——肝经走向 / 22

治疗痛经、乳腺增生的重要穴位——太冲穴和期门穴 / 23

## 眼睛血红、易怒、女性崩漏、男性异常勃起——肝实火 / 26

肝实火的症状表现 / 27

肝实火的梦境信号 / 28

肝实火的治疗方法 / 29

## 脂肪肝、胆结石、卵巢囊肿、肝癌——肝实寒 / 30

肝实寒的症状表现 / 31

肝实寒的梦境信号 / 32

肝实寒的治疗方法 / 33

## 忍气吞声、筋软、阳痿——肝虚寒 / 36

肝虚寒的症状表现 / 37

肝虚寒的梦境信号 / 39

肝虚寒的治疗方法 / 39

## 眼睛干涩、掉头发、梦见枯木——肝虚火 / 40

肝虚火的症状表现 / 40

肝虚火的梦境信号 / 42

肝虚火的治疗方法 / 42

### 第三章 与心有关的梦境

心属火，火曰炎上 / 46

梦见飞、红色与心有关 / 46

你不设防的人最容易伤你的心 / 47

无欲则刚未必好，有心气的人有情有感、收放自如 / 48

心藏神 / 49

给神一个温暖的屋子 / 49

“若即若离”是最好的人际关系 / 50

最易伤人心的三种关系 / 51

安神、养神、御神 / 52

如何保护你的心 / 53

心包是心的保护膜 / 54

心包功能好的人情绪平稳 / 56

心包的穴位：天池、曲泽、内关 / 56

心率快、出血、易激惹、过度兴奋——心实火 / 58

心实火的症状表现 / 58

心实火的梦境信号 / 60

心实火的治疗方法 / 60

心寒齿冷、阴损恶毒——心实寒 / 61

心实寒的症状表现 / 61

心实寒的梦境信号 / 62

心实寒的治疗方法 / 63

镜面舌、虚性亢奋、焦虑——心虚火 / 63

心虚火的症状表现 / 64



心虚火的梦境信号 / 65

心虚火的治疗方法 / 66

悲天悯人、欲爱无力、哀怨——心虚寒 / 67

心虚寒的症状表现 / 68

心虚寒的梦境信号 / 69

心虚寒的治疗方法 / 69

## 第四章 与脾胃有关的梦境

脾的属性 / 76

喝糖水能治拉肚子，吃辣可以减肥 / 76

常怀忧虑的人可能是脾胃不好 / 77

脾的五行关系 / 78

脾胃是后天之本 / 78

脾是气血生化之源，影响人的胖瘦 / 79

脾负责升提气血，胃下垂、血压低等与脾有关 / 79

脾统血，女性经漏与脾有关 / 80

脾主意，活得太刻意会伤神 / 81

脾的经络和穴位 / 85

揉公孙穴可促进消化和吸收 / 86

揉血海穴有补血作用 / 86

按大横穴可以治便秘 / 87

食欲旺盛、口气不清新、糖尿病——脾胃实火 / 88

脾胃实火的症状表现 / 89

脾胃实火的梦境信号 / 90

脾胃实火的治疗方法 / 90

痰湿症、痛风、花粉症、打鼾——脾胃实寒 / 92

脾胃实寒的症状表现 / 92

脾胃实寒的梦境信号 / 95

脾胃实寒的治疗方法 / 95

健康提示：少喝碳酸饮料 / 96

面黄肌瘦、气力不足、易担忧——脾胃虚寒 / 97

脾胃虚寒的症状表现 / 97

脾胃虚寒的梦境信号 / 98

脾胃虚寒的治疗方法 / 98

口唇干燥、萎缩性胃炎、易心烦——脾胃虚火 / 100

脾胃虚火的症状表现 / 100

脾胃虚火的梦境信号 / 101

脾胃虚火的治疗方法 / 101

## 第五章 与肺有关的梦境

### 肺的属性 / 104

肺与大肠的“伙伴”关系 / 104

酸性食物有益于肺 / 106

抽烟对肺的影响 / 107

### 肺的功能 / 108

肺主气，“吸呼吸”是最简单的调气方法 / 108

肺是“神”和“意”沟通的桥梁 / 109

肺主治节，腰疼、肋骨疼、颈椎疼可能与肺有关 / 112

肺能助肾行水，体液循环出问题可能与肺有关 / 112





## 肺的经络和穴位 / 113

### 呼吸急促、咳血、毛发干枯——肺实火 / 115

肺实火的症状表现 / 115

肺实火的梦境信号 / 116

肺实火的治疗方法 / 116

### 咳痰、憋闷、梦魇——肺实寒 / 117

肺实寒的症状表现 / 117

肺实寒的梦境信号 / 118

肺实寒的治疗方法 / 118

### 易感冒、说话怯、咳无力、伤春悲秋——肺虚寒 / 119

肺虚寒的症状表现 / 119

肺虚寒的梦境信号 / 120

肺虚寒的治疗方法 / 120

### 干咳、皮肤干裂、易发愁——肺虚火 / 120

肺虚火的症状表现 / 121

肺虚火的治疗方法 / 122

## 第六章 与肾有关的梦境

### 肾是先天之本 / 125

肾藏精，防止肾精过度流失要控制食欲和性欲 / 125

肾主水液，“干燥综合征”患者要治肾 / 128

肾主志，少吃甜食常喝茶有助于保持记忆力 / 131

### 肾的经络和穴位 / 132

### 小便热疼、结石疼痛——肾实火 / 134

肾实火的症状表现 / 134

肾实火的梦境信号 / 135	
肾实火的治疗方法 / 135	
肾结石、前列腺疾病——肾实寒 / 136	
肾实寒的症状表现 / 136	
肾实寒的梦境信号 / 136	
肾实寒的治疗方法 / 137	
健康提示：慎喝矿泉水，不可盲目补钙，切勿乱服春药 / 138	
怕冷、无力、目眩耳鸣、早泄——肾虚寒 / 138	
肾虚寒的症状表现 / 139	
肾虚寒的梦境信号 / 140	
肾虚寒的治疗方法 / 140	
更年期的常见病——肾虚火 / 142	
肾虚火的症状表现 / 142	
肾虚火的治疗方法 / 144	
<b>附录 / 145</b>	
字里藏医：中医对睡眠的认识 / 145	
三魂七魄 / 148	
什么干扰了你的睡眠 / 152	
拘形为象 / 153	
中医奇术——艾灸 / 156	
<b>结语 / 159</b>	

## 第一章

# 梦是什么



## 梦的预测作用

梦境可以反映人体的健康状况，能够在病症尚未明显表现出来时先行提供一些疾病的信号。如果能对这些信号进行正确的分析和把握，就可以更好地保护我们的健康。

中国人很早就意识到梦是心神或魂魄对外界的一种感应，而这种感应对未来有一种提示和预测的作用。这种作用是一种看不见、摸不着的联系和存在。

我国有一个很著名的成语——病入膏肓。这一成语故事发生在春秋战国时期的晋景公身上。讲的是晋景公要把一个姓赵的忠臣满门抄斩，危急关头赵家有两个门客挺身而出，一个人贡献出了自己的亲生儿子，另一个人贡献出了自己的性命，最终留下了赵氏的一个孩子。在害死赵氏以后的一天，晋景公做了一个梦，梦见一个恶鬼破门而入，要来索他的命，他被吓醒后发现自己出了一身冷汗，于是便把他的巫师——桑田巫叫来解梦。桑田巫占卜以后说：“您活不过今年夏天，吃不到今年的新麦子。”我们都知道，麦子一般是在夏天成熟，说他吃不到当年的新麦子，意思就是说晋景公活不过这一年的夏天了。晋景公听了以后不信，又派人到秦国去请非常有名的大夫医缓。

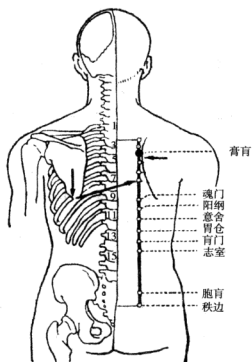
在医缓到来之前，晋景公又做了一个梦，梦见自己身体里出现了两个小孩，其中一个说：“秦国高明的大夫医缓要来了，我们赶紧逃吧！”另一个说：“嗨，我们住的这个地方，居膏之下，肓之上，针之不及，药之不达，其奈我何？”意思是说，他们待的这个地方已经很深、很安全了，在膏肓里面，任他多高明的大夫也没法把他们怎么样。这个梦在晋景公醒来后还历历在目。

第二天医缓来了，他给晋景公号完脉说：“您这个病我没法治了，因为已经发展到肓之上，膏之下……”医缓所说的跟晋景公前一天梦到的情形一模一样。晋景公说：“您虽然没给我治病，但是您的诊断太高明了。”然后就厚礼相送，让医缓走了。

过了几天，麦子熟了，晋景公想起了桑田巫：他说我吃不到今年的新麦子，我就做一顿新麦子饭吃。然后他把桑田巫叫来，把新麦子饭摆在桌上，对桑田巫说：“你说我吃不到今年的新麦子，你看这是什么？”

就在他正要吃的时候，突然感到肚子一阵剧烈的疼痛，就去上厕所，结果掉到茅坑里死了。

病入膏肓，意思就是说疾病已经发展到无法医治的地步了，形容疾病的严重程度。那么什么是膏肓呢？膏肓是中医学中人体部位的名称，膏指心下部分，肓指心脏和横隔膜之间。通俗来讲，包裹心脏的那层脂肪就是膏肓，白色的是膏，黄色的是肓。说到膏肓，就不得不提到膏肓穴。膏肓穴在人体的背部，在肩胛骨内侧平第4胸椎棘突下，督脉左右旁开3寸的地方就是膏肓穴。



膏肓穴

病人膏肓的故事告诉我们，人的梦境是可以反映人的身体健康状况的，梦境能够在病症尚未明显表现出来的时候先行提供一些疾病的信号。如果能对这些信号进行正确的分析和把握，就可以更好地保护我们的健康。

当然，这并不是让大家把自己的任何梦境都与疾病联系起来，梦见点什么就担心自己哪儿有病。古人认为，人在子时到丑时之间，也就是在深度睡眠的状况下做的梦才有诊断意义。因为在这个时间段，人在白天处于活动状态的那些意识会变得模糊、没有理性、没有逻辑，因而这时做的梦能够比较真实地反映人的情感

和脏腑的状态。比如，在深度睡眠状态下梦见树，可能是因为肝胆系统出了问题；但如果在浅度睡眠状态下梦见树，则可能是因为白天参加了植树劳动，从而日有所思，夜有所梦。

## 古之真人，其寝不梦

道家称人睡着了为“小死”。“小死”不是真死，真死是人的全部功能活动都停止了，而睡着只是人的部分功能活动停止了。人如果不睡觉，没有“小死”的过程，也就没有大活。也就是说，睡得不好的人，活得也不会很好。

甲骨文中“梦”是这样写的：



“梦”字的右半部分其实就是“床”字。“床”字在甲骨文中就这么写，而中医中的“病”或者“症”的偏旁“疒”也是从“床”字的甲骨文演变而来的。“梦”的左半部分是个象形的“人”字，其上面的部分是人的眼睛的象形。所以说，古人认为“梦”这个字表示一个人躺在床上。

现代科学研究认为，人在睡眠状态中，脑电波有快波和慢波之分，所以也便有了快波睡眠和慢波睡眠。当人处于快波睡眠状态时，人的眼球会快速转动，呼吸加快，这表明人在做梦。因此，快



波睡眠又称为“做梦期”。我国清代医学家石寿堂在《医原》中写道：“闭极则神明昏乱，呓语不休，目睛频转。”这里的“目睛频转”就是指眼球快速转动。因此，如果你看到一个人睡在床上“目睛频转”，就可以判断他在做梦。这时候，如果你把他叫醒，问他“你梦见什么了？”他可以很清楚地告诉你他的梦境。如果你不叫醒他，等到几个小时之后他自己醒来的时候再问他，他会说“没有做梦”，其实是他把做的梦忘记了。

“梦”的反义词是“觉(jué)”。比如，古诗里有“大梦谁先觉，平生我自知”。宋朝诗人潘阆看见钱塘江浪头打来时，有弄潮儿手把红旗立在浪头上，于是写道：“梦觉尚心寒。”意思是说，我梦见这个场景，都觉得有点心里发凉的惊恐感觉。“觉”的另外一个发音是“睡觉”的“觉(jiào)”。把“觉(jué)”蒙蔽了以后，人就睡着了；如果“觉(jué)”总是醒着，人就睡不着。

庄子说过一句话，叫“古之真人，其寝不梦”。关于这里的“不梦”，要区分是不做梦还是不觉得做梦。实际上，人人都会做梦，只分觉与不觉。

在临床治疗中，我遇到很多症状相似的患者，他们在睡觉的时候，一晚上都在做梦，这说明他们没睡实。有人会说：“我睡着了，还做梦了。”你要是问他：“梦见什么了？”他会说：“记不得了。”这就是睡实了。很多乱梦纷纭的患者通过治疗以后，慢慢地做梦少了或者记不住梦了，这说明睡眠质量提高了。

列子也是一位道家高人，古代典籍《列子》便是他的著作，著名的《愚公移山》即出自其中。我们通常把《列子》里面的文章当寓言和神话来看，其实那都是道家修炼的真实记载。列子有句话说：“古之真人，其觉自忘，其寝不梦。”与庄子说的意思差不多。



道家称人睡着了为“小死”。“小死”不是真死，真死是人的全部功能活动都停止了，而睡着是人的部分功能活动停止了。人如果不睡觉，没有“小死”的过程，也就没有大活。也就是说，睡得不好的人，活得也不好。

## 真梦与假梦

对人来说，精神上的痛苦是最大的痛苦，心神受累是最大的累，做梦太多且做不了好梦的人，生活质量最差。

人的梦有真梦和假梦之分。

真梦是一种神游，是绝对的浪漫主义，梦见的多是匪夷所思、不可理喻、很神奇的东西。有的人会梦到自己去了一个地方，而且感觉这里似曾相识，很长一段时间，这个梦都历历在目。在若干年以后，自己突然真的到了这个地方，这就是神游。

举个历史上比较有名的例子：李白做过一个梦，梦见自己用的毛笔开花了。这就是“梦笔生花”。所以，人们都说李白写的诗就是神来之笔。古人说：“文章本天成，妙手偶得之。”就是说，在虚无玄空中飘着一些信息，只有被你捕捉到了，你才会写出那么漂亮的文章。

与此相对的还有一个故事——江郎才尽。是说有个叫江淹的人本来写过很好的文章，但是突然有一天他做了一个梦，梦见一个大诗人对他说：“江先生，我以前有支笔落在您这儿了，今儿我拿走了。”从此以后，他便文思枯竭，再也写不出任何东西了。



下面是《列子·周穆王篇》中的一个故事。现在有好多人写“心灵鸡汤”，我看举的那些例子都不如《列子》中的故事有意思。

周之尹氏大治产，其下趣役者侵晨昏而弗息。有老役夫筋力竭矣，而使之弥勤。昼则呻呼而即事，夜则昏惫而熟寐。精神荒散，昔昔梦为国君，居人民之上，总一国之事，游燕宫观，恣意所欲，其乐无比。觉则复役。人有慰喻其勤者，役夫曰：“人生百年，昼夜各分。吾昼为仆虏，苦则苦矣；夜为人君，其乐无比。何所怨哉？”

尹氏心营世事，虑钟家业，心形俱疲，夜亦昏惫而寐，昔昔梦为人仆，趋走作役，无不为也；数骂杖撻，无不至也。眠中呻吃呼，彻旦息焉。

尹氏病之，以访其友。友曰：“若位足荣身，资财有余，胜人远矣。夜梦为仆，苦逸之复，数之常也。若欲觉梦兼之，岂可得邪？”尹氏闻其友言，宽其役夫之程，减己思虑之事，疾并少间。

这个故事说的是，有个老头，白天干活服役，“筋力竭矣”，到了晚上“昏惫而熟寐”。大家都听过“劳心者治人，劳力者治于人”，后面再加一句话就是“劳心者睡不着，劳力者睡得香”。这个老头睡着了以后怎么样呢？“昔昔梦为国君，居人民之上，总一国之事，游燕宫观，恣意所欲，其乐无比。”然后“觉则复役”，即睡醒了以后又去干活。这人白天累，晚上做美梦，很舒服。很多人觉得他过得苦，想安慰他，但他很想得开，他说：“人生百年，昼夜各分（人活100岁，白天、晚上各一半），我虽然昼为仆虏，苦则苦矣，但是我夜为人君，其乐无比，何所怨哉？”

那么，跟他相对的尹氏是怎样的呢？“心营世事，虑钟家业，心形俱疲，夜则昏惫而寐。昔昔梦为人仆，趋走作役，无不为之；数骂杖挞，无不至也。”他白天操那么多心，劳那么多神，晚上在梦里还被人当奴仆，挨打挨骂。他朋友劝他说：“你现在挣的钱足以荣身，资财有余，比别人好多了，晚上梦见做奴仆也是很正常的，不可能所有好事都被你占全。”后来，尹氏对手下仆役们放宽要求，减少自己思虑的事情，他的精神状况才渐渐好起来。这就是说，如果白天不那么劳心劳神，晚上也就不会活得那么痛苦。

北京这么大，高楼豪宅这么多，但我发现越来越多的人都在过着类似于尹氏的生活，白天很风光、很荣耀，一到晚上就睡不着，有的人一睁眼就是事，一闭眼就是梦，而且全不是好梦。因此，对人来说，精神上的痛苦是最大的痛苦，心神受累是最大的累，做梦太多且做不了好梦的人，生活质量最差。

## 梦比现实离真相更近

人在夜晚熟睡之后，平日中理性的思维全都休息了，这时人的真实意念就会以一种非理性但很神奇的方式出现，甚至会有告诉你过去乃至预测未来的作用。

人在白天醒着的时候，始终保持着理性的后天的意识，并用其来控制我们的本心。比如，你在路上遇到一个美女，忍不住多看了几眼，但转念一想：“我结婚了，还是别看人家了。”这就是用理性的意识压住了自己的本心。但是在夜晚人熟睡之后，平日中理性



的思维全都休息了，这时人的真实意念就会以一种非理性但很神奇的方式出现，甚至会有告诉你过去乃至预测未来的作用。所以我们说，尽管梦是一种幻象，但在某种意义上它离真相更近，认识梦有助于了解自己的本心。

很多人活一辈子都是在为别人活，是为后天别人灌输给他的那个“意”、“识”、“认”、“知”活着，活的是一个“假我”。但是，真正决定一个人幸福不幸福、快乐不快乐的不是这些。很多人往往会说：“我应该很幸福，应该很快乐，但就是不快乐。”这是怎么回事呢？就是该有的他都有了，但是他忘了“真我”。“真我”也就是自己的真心。很多人是受到了梦中的一种“真我”的启迪或启示，醒来以后才“改邪归正”的。

古代中国人讲的“心”不是指肉质的心，而是指人的形而上的精神、心理、情绪、情感的活动。一个人不开心，请个心理医生来劝劝他，让他想开点，让他端正世界观，这些只能触动力性的东西。很多抑郁症病人来找我看病时说：“徐大夫，我老公挺好，挣钱挺多，也挺爱我，孩子也挺争气，都上大学了，我自己工作也挺顺，但是我就是不开心。”这是为什么？因为她前面说的那么多都是“意”，后面说她“不开心”才是她的“心”。也就是说，她自己在跟自己打架呢。

区别“心”和“意”的一个很简单的方法，就是看你是做给别人看的，还是做给自己看的。比如，你穿高跟鞋是为了你舒服还是为了让别人觉得你好看？你做梦是做给自己看还是做给别人看？梦是没法做给别人看的。我们说梦很重要，就是因为它代表了本心，不是你装出来的。你要是跟自己说：“我今儿要做个娶媳妇的梦。”结果肯定做不出来。因为那不是你的本心，而是你的意。所以，我们分析梦时，分析的是本心。

再说一个“心”和“意”的区别。丈母娘选女婿动的是“心”还是“意”？丈母娘要是动“心”就坏了，那就爱上自个儿的女婿了。丈母娘要考虑的是：这孩子家庭条件怎么样？每个月挣多少钱？有没有房子？有没有车？有没有婚史？有没有带过来的孩子……这些都是“意”，闺女动的才是“心”（当然这是一般来讲，现在也有闺女动“意”的情况）。闺女考虑的是：我爱不爱他？他让不让我动心？我见了他有没有感觉，有没有心头撞鹿、怦然心动的感觉……可是往往这个世界上的事就是这样，称心的不如意，如意的又不大称心，既称心又如意的少之又少。让丈母娘看对眼的人，闺女不动心，瞅着没感觉；让闺女爱得死去活来的人，丈母娘又看不上。那最后该随“心”呢？还是该随“意”呢？这就看每个人的选择了。事实上，随“意”的人就是将来要找我看病的人，就是那种“我有了房有了车，什么都挺好的，但是我不高兴”的人，让他们不高兴的是先天的那个“心”。而那些顺了心的人可能一开始要吃点苦，但是理性考虑的那些东西将来都会有，只是迟早的问题。

有些家长教育孩子时，自己是医生，就非要强迫自己的孩子去学医，自己有一个学音乐的梦想，就非要强迫自己的孩子去学小提琴，却从不观察一下孩子的天性，最后使孩子的心灵扭曲。我治疗过的最小的抑郁症患者是个只有8岁的小男孩，他会拿刀割自己的手，因为他认为割伤了手就可以不拉琴了。

在现实生活中，很多人都活在自己和自己打架的过程中。这种状况进一步发展，就会造成精神分裂。精神分裂患者身体里会出现两个自己，这两个自己不停地吵架、争斗。我治疗过的最奇怪的一个患者认为自己左半边是男的，右半边是女的，这就是一种身心的分离。



## 调形、调气以调神

中医建立了一套理论，把肉体的各部分及其功能活动联系起来，通过调形、调气以达到调神的目的。这也是中医的智慧和伟大之处。

既然心是形而上、很难直接把握的，那么我们怎么去影响它呢？中国人通过感悟总结出三个字：精、气、神。这里的神就是指心，心是看不见、摸不着的，但是我们可以通过气来触动它。

“世界是物质的，物质是运动的。”那么是谁在让物质运动？是气。气有后天之气和元气之分，人出生以后呼吸空气、喝母亲的乳汁、吃五谷杂粮产生的能量，叫后天之气；天生父母给的、精血化生的能量叫元气。

既然神是看不见、摸不着的，那如果要给一个活得不高兴的人治病，该从哪儿下手？医术精湛的医生可以直接“通神”，他只要跟你坐一会儿，看你一眼，或者跟你聊聊天，就能把你的心神调过来。神是有能量基础的，也就是说，你产生什么样的情感、情绪，取决于你有什么样的气。如果我影响了你的气，那么你的情绪、情感甚至你的梦境是不是就会变化呢？答案当然是肯定的。

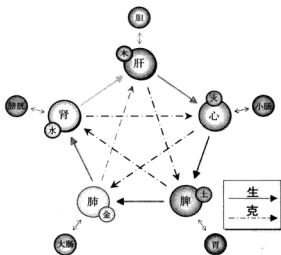
气来源于精。中医或者道家把物质层面上的、有形有质的东西称为精。所以，中医建立了一套理论，把肉体的各部分及其功能

活动联系起来，通过调形、调气以达到调神的目的。这也是中医的智慧和伟大之处。

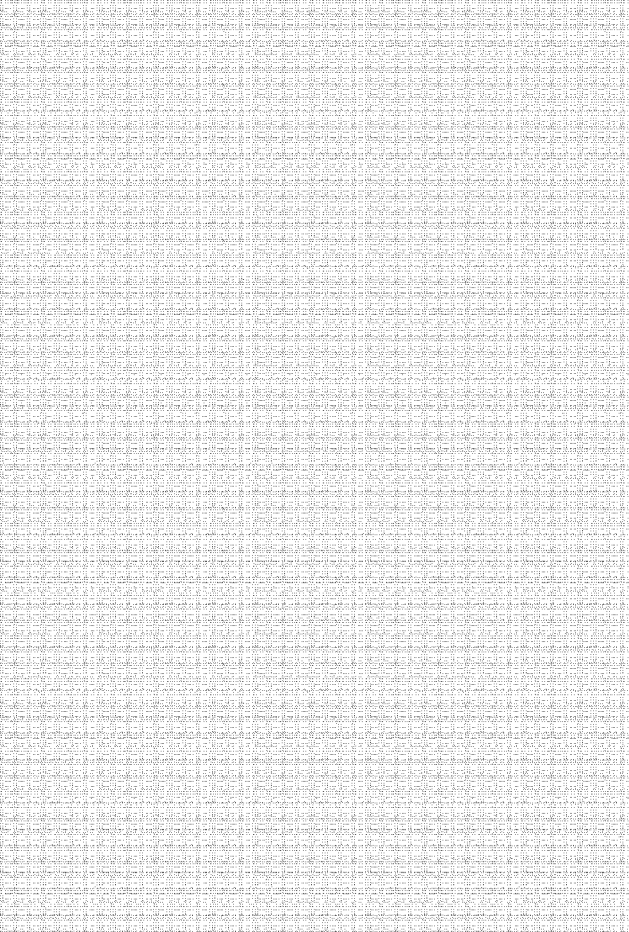
中医的五行和阴阳学说讲的是一种关系学。中医或道家的理论认为，人是天地间的产物，跟天地有千丝万缕、割舍不断的联系，中医的任务就是认识到它们之间的这种关系，然后通过调整它们之间的关系，达到一种和谐、平衡、圆满的结果。

那么，中医的五行学说是怎么把这些有形的东西和它的能量的流动以及它所能带出来的情绪、情感和梦境联系起来的呢？

《黄帝内经·灵枢》中有一篇《淫邪发梦》，这里的“淫”的意思是过分，“邪”是指对身体不利的东西，《淫邪发梦》讲的就是人体之外的一些不良因素，包括有形的、无形的东西，刺激到人的身体以后，会让人做什么样的梦。这是中医把人的精、气、神联系到一起，并以此去分析、诊断疾病的一种表现。



五行生克制化图





## 第二章

# 与肝胆有关的梦境



## 肝属木，木曰曲直

很多人说自己睡不好觉，放松不下来，老是紧张。如果摸这些人身上的肌肉，感觉都是紧绷的。这种人即使躺下睡觉的时候也放松不下来。那怎样才能让他放松呢？按摩期门穴，因为期门穴是最容易让人放松的一个穴位。

肝属木，开窍于目。木对应的颜色是蓝色和绿色，所以时常看一些绿色的或者蓝色的东西，对肝有好处，对眼睛也有好处。人眼睛的经络很多，有肾经、任脉，但肝经是主要的，所以，眼睛、视力有问题时要看一下肝脏。

中医或者道家的五行理论给了木这套系统一个基本的定义：木曰曲直。当然，这里的“木”是活木，因为朽木是直的，没有韧性，一掰就断了。通俗来讲，这个系统属于“大丈夫能屈能伸”那种类型。凡是符合“能屈能伸”性质的东西，我们都可以把它归到木的系统，所对应的脏器就是肝和胆。人的骨头能直不能曲，人的血脉能曲不能直，血脉要是直了就是动脉硬化。所以，骨头和血脉都不属于木的系统。

## 如何让肌肉紧绷的身体放松

肝主筋，筋对应木，肉对应土，木克土。很多人因为筋总是处于紧张状态，所以肌肉就硬化了，或者说纤维化了，这种情况就是由于肝总是太“直”、不“曲”导致的。很多人说自己睡不好觉，放松不下来，老是紧张。如果摸这些人身上的肌肉，感觉都是紧绷的。这种人即使躺下睡觉的时候也放松不下来。那怎样才能让他放松呢？按摩期门穴，因为期门穴是最容易让人放松的一个穴位。期门穴位于胸部，位于乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸的地方。

## 喝酒对肝的影响

与肝对应的味道是辛辣，对应的气味是膻。

肝气不足的人可以喝点酒，用以鼓舞肝气。比较温和的酒有中国的黄酒，比如女儿红。常见的喝法是把黄酒加热，里面再加点生姜或乌梅。加生姜是为了让酒的热性和辛辣的味道更强些，增强对肝的补益作用；加乌梅是为了平衡酒的热性。在冬天很冷的时候，如果你想让身体尽快热起来，那就加生姜。如果你想和朋友多坐一会儿，多喝几杯酒，那就加乌梅；乌梅是一味中药，新鲜的梅叫青梅，干燥以后就叫乌梅。脾气不好、血压特别高的人可以喝点乌梅汤，再加冰糖，这样能缓和脾气。有的女人妒忌心特别强，喝点乌梅汤也可以减少她的妒忌心。

日本的清酒浓度比黄酒低一点，一般也是加热后喝的。平日里喝点对身体也很好。最不能多喝的酒就是啤酒，啤酒性寒，喝多了



体内会产生寒性的脂肪，肚子会越来越大。

喝完酒以后，人的心跳会加快，身体会发热，脾气会变得暴躁，爱打架，性功能会增强，这些生理变化都说明酒是入肝的。但是酒喝得太多，人就会开始颤，意识也会不清楚，甚至脑血管会出血。

## 一生气就拉肚子是怎么回事

水对应肾，木对应肝，水生木，所以想补肝的话，也要吃点补肾的药，这叫“虚则补其母”。金对应肺，所以生气了以后，气往上走，深呼吸就能把气压下去。可是如果你经常把这口气压下去也不行，会郁结于心。人的最高境界就是不生气，这样才有利于养生。肝克脾。人生气时肝气太旺，克了脾，而人吃的东西全靠脾来吸收，脾变弱，吃的东西就吸收不了，所以就会拉肚子。

## 肝主藏血

委曲求全、含垢忍辱、卧薪尝胆是一种“曲”的状态。也就是说，当一个人的肝功能正常的时候，他能趴得下来，能忍胯下之辱。反过来看，当一把弓弯得特别曲的时候，也意味着它即将迸发的能量会特别大。所以，有忍让之心的人将来能有大作为，一点小事就发火的人弹性就不够大。

## 肝功能正常的人能忍胯下之辱

肝的生理功能符合“曲直”的特点。就像树一样，当它直的时候，就能够冲破压在它身上的所有障碍而挺立起来；但是当大风来时，它又能弯下身来，使自己不被吹折，这就叫“宁弯不折”。我常劝一些人说：“你不要百折（受到挫折）不挠（弯曲），一定要百挠（弯曲）不折（断），要能屈能伸。”

肝表现为“曲”的特点时是什么样子？是忍，是忍让，是忍气吞声，是藏，是柔。我们都知道一句话叫“肝主怒”。这里的“怒”和“愤”是有区别的。当一个人委曲求全的时候，他是在“怒”；而当他发火的时候，他是在“愤”。委曲求全、含垢忍辱、卧薪尝胆是一种“曲”的状态。也就是说，当一个人的肝功能正常的时候，他能趴得下来，能忍胯下之辱。反过来看，当一把弓弯得特别曲的时候，也意味着它即将迸发的能量会特别大。所以，有忍让之心的人将来能有大作为，一点小事就发火的人弹性就不够大。

## 女性月经不调、男性性功能障碍需调肝

肝主藏血。它“曲”的时候，就会把人体内的部分血藏到肝脏里；它“直”的时候，就会把肝脏里的血放出去供身体的其他器官使用。

肝脏藏血有两个意思。一是“人卧则血归于肝”。人在白天活动的时候，体内的很多血都处于工作状态；晚上睡觉后，人体不需要那么多血了，多余的血就都藏到肝脏里，同时，人的“神”的一部分——“魂”也藏到肝脏里。睡不着觉的人的主要问题就是



肝脏不能藏血。现在很多人的肝脏里充斥着脂肪和酒精，藏不住好血，所以就会导致睡不着觉。一般来说，早期的失眠大都是因为肝功能出了问题。另一方面，肝脏藏血的特点会表现在女性的月经上。也就是说，平时女性的肝脏在藏血，这时肝处于“曲”的状态，当它“曲”到一定程度迸发的时候，就是女性月经来潮的日子。所以，当一个女性来看“月经病”的时候，中医大夫往往会从调肝入手。

肝脏放血的情况有两种。一是“助心行血”。心脏是主持人体血液循环的器官，但是如果人体血液循环遇到了障碍，需要额外的血液的时候，肝就要释放藏血帮助心脏血液循环了。这是肝脏的一个特殊功能。肝是木，心是火，木生火。比如，人碰到紧急的情况，像跑得特别快、蹦得特别高或搬重物的时候，心脏供血不足，肝就要起作用了。有些人打架的时候，脖子粗了，眼睛凸了，头发都立起来了，这时候，人体的血液循环与平常不一样，需要肝脏来供应额外的血和能量。所以，中医认为肝主怒。肝功能正常的人也会生气，也会打架，但是他也可以很柔和、很温柔。一个人总是打架、生气，或者总是柔和、温柔，都是不对的，都说明肝有问题。

肝脏放血的另一种情况体现在性方面，特别对男人来说，性兴奋起来的过程就是一个肝脏放血的过程。所以治疗男性的性功能障碍疾病也要调肝。中医很含蓄，把男性生殖器叫“宗筋”，表示是繁衍后代、延续列祖列宗生命的筋。“大丈夫能屈能伸”的特点体现在这个方面是最形象的了，需要的时候会充血、勃起，变得温暖而且持久力很强；不用的时候它则会忍让，藏柔。它既能够暴发也能够收敛的特性充分印证了“木曰曲直”的特点。

## 以有形调无形的中医疗法

应该怎样调肝呢？中医认为，人体内在的东西都有外在的表现。那么人体内在的脏腑是怎样表现在外面呢？靠经络来表现，按摩肝经和胆经就会影响肝胆的功能。无论是肝经、胆经，还是人体的其他经络，在人体外面都有一些特殊的点，也就是我们常说的穴位。平时的穴位疗法就是通过影响人的气来影响人的脏腑，甚至影响人内在的情绪和情感的方法。

中医治疗疾病的方法除了调气，还有调形。我们看不见、摸不着气，但能看见外在的有形的东西。肝对应的形是什么呢？我们知道，“大丈夫能屈能伸”中的“屈”是能受“胯下之辱”，其中的“伸”是指面对挫折能振臂高呼，昂首向前，这一屈一伸对应到外在形体上就表现在筋、肌腱、筋膜甚至某些软骨等形体组织。所以这些就是与肝对应的形，筋骨强劲就说明肝脏很好。

另外，肝开窍于目。控制眼波流转，让眼睛顾盼生辉的是什么呢？是筋。对目光呆滞的人，从根上就要调他的肝。与肝相对应的还有指甲，指甲也是看得见、摸得着的形。好多人说：“徐大夫，我得了灰指甲，是真菌感染。”我说：“真菌怎么不找我呀？”其实还是因为他身体内部出了问题，俗话说“没有内贼，招不来外鬼”。

中医在治疗过程中，非常注重有形和无形以及二者之间的相互转化，并且通过影响有形的东西来影响到无形的气，然后影响到脏腑的功能，最后影响人的梦境。那么反过来推，当有人叙述他做的一些梦的时候，我们能不能根据梦境判断他的肝胆系统出了问题呢？答案是肯定的。



## 肝的经络和穴位

肝经起始于足。有的女孩子不注意脚部保暖，把脚泡在冷水或冰水里，往往会导致寒气沿着肝经到小腹内部，引起女孩子痛经。

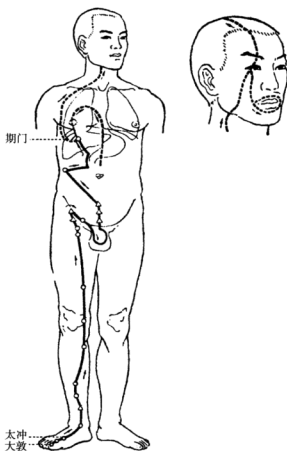
### “络阴器，入小腹，出期门，至颠顶”——肝经走向

肝的经络起于足大趾外侧，“络阴器，入小腹，出期门，至颠顶”。也就是说，肝经沿着腿的内侧往上走，走到生殖器的部位要环绕一下。因此，当我们刺激足大趾的时候，人的性功能也会有反应，有的人性兴奋的器官就在脚上。然后肝经就进入小腹部，从小腹两侧一直往上走，到达肋骨的时候有一部分就出来了，这部分肝经出来的位置就是肝经上的重要穴位——期门穴。剩下的肝经继续往上走，最后通过眼睛，上到人的头顶。所以说，人生气的时候连头发都能立起来，就是因为这是肝经循行的路线。

简而言之，肝气是从下往上走，它起于大趾的外侧，而后沿着腿的内侧往上走，环绕人的生殖器官，再进到小腹里，部分从乳房的下面出来，剩下的在胸腔里继续上行，通过眼睛，最后到达人的头顶。

在中国古代，男人大多娶好几个老婆，这让他们很累，为了保存体力，他们就想出了一个办法：每天晚上睡觉之前，先派人给某个老婆洗脚，然后按摩脚部膀胱经或与子宫相连的经络，还有肝、肾等的穴位，按摩以后，女人就开始兴奋了，然后男人才去和女人同





足厥阴肝经循行示意图

房。这也从侧面证明肝经对人的性功能是有影响的。所以，在治疗不孕不育或是性功能差的患者时，按摩他们的肝经是个不错的方法。

### 治疗痛经、乳腺增生的重要穴位——太冲穴和期门穴

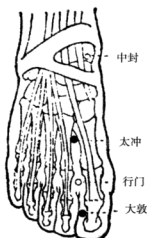
我们要记住肝经最重要的两个穴位：太冲穴和期门穴。

太冲穴是肝经的第三个穴位，位置在足背第一跖骨间隙的后方凹陷处。这个穴位是保护肝脏的，可以用来治疗肝气不足。对一些



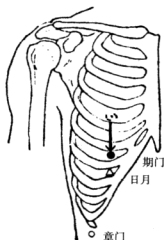
血压低、血液循环差、手脚冰凉的患者，按摩这个穴位很有好处。

肝有推动心的作用，能促进血液循环。如果你血液循环不好，可以在手脚凉的时候按一下太冲穴，这样血液循环就会加快。女孩子痛经、小肚子冷也可以按摩这个穴位。刺激大敦穴也可以，但是会比较疼，一般人不宜采用。肝气不足和肝火太旺的人都可以按摩太冲穴。如果血压低、肝气不足的话，就要从下往上按；如果血压高，总是爱生气、打架的话，就要从上往下按。经常头疼，特别是偏头疼的人，也可以从上往下按这个穴位。



太冲穴、大敦穴

期门穴是肝经的第14个穴位。对女性而言，位置一般在乳房下缘的肋骨中间。女性的乳头一般是在第4和第5肋之间，期门则是在第6和第7肋之间，正好在女性的乳房下缘，大概的位置就是乳头的正下方或是稍外一点。“期门”的意思就是定期“开门”、“关门”。它主管女性的月经，“门开”时，月经就来了；“门关”时，就结束了。所以期门穴对女性特别重要，对女性月经的影响特别大，痛经的人可以按这个穴位。



期门穴

很多女性在来月经之前乳房会疼，这时候只要按期门穴，开了这个“门”，乳房就不疼了。为什么呢？因为在正常情况下，肝气从期门进入胸腔，然后就直接上头了，如果期门不开，肝气就会往上顶，从而导致乳房疼痛。很多女性会患乳腺增生甚至乳腺癌，乳腺增生一般都长在期门这个地方，乳腺癌一般长在乳头的外侧上方。如果一个女人爱生气，或总是生闷气，最后这些气都聚集在期门这块儿之后，一摸里面有很多硬块。很多人去做手术，用刀割掉这些硬块，可是很多人割掉以后第二年还会再长。其实预防乳腺增生最好的办法就是每天按一下期门穴。

男性也可以按期门穴。有的男性的期门简直不能碰，一碰就疼。这很可怕，说明他憋了很多气在身体里。这样的人按完期门穴以后，就会打嗝，这是把气都排出来了。

肝经起始于足。有的女孩子不注意脚部保暖，把脚泡在冷水或冰水里，往往会导致寒气沿着肝经到小腹内部，引起女孩子痛经。我治疗过的几个女中学生都是这种情况：因为第二天有体育



课，正赶上她要来月经，她不想让月经来，就把两只脚放在冰水里，这样第二天月经就没来。她还很高兴，觉得这样很有效，可是从此以后身体就出问题了，每次来月经都痛苦得要命。

治疗痛经有两个办法，一个是按摩太冲穴和期门穴两个穴位，另一个就是用艾灸灸小肚子。有的女孩的小肚子特别凉，凉得不能碰，为什么呢？因为现在很多女孩喜欢穿低腰裤、露脐装，还有一些贪凉怕热的生活习惯，都使很多女孩子小肚子凉且容易痛经。

从保健方面来讲，我觉得最重要的穴位就是太冲穴和期门穴，只要把这两个地方照顾好了，人的情绪也不会受太大的影响。所以，每天好好揉揉这两个穴位是很有必要的。

## 眼睛血红、易怒、女性崩漏、男性异常勃起 ——肝实火

梦境：

1. 梦见自己走在郁郁葱葱的树林里，走着走着，树忽然着火了。
2. 梦见风呼呼地吹，树被吹弯了，很多东西都被吹得飞起来。
3. 梦见自己对人发脾气，甚至摔东西、打人。

中医治疗疾病，归结起来，其实分类很简单。对任何一种病症，中医会先辨别其是阴证还是阳证，再细分虚、实、寒、热。什么叫虚？什么叫实？很多患者在检查完身体以后会问：“徐大夫，我哪儿虚？”我说：“你怎么不说你哪儿实啊？”大多数人患病

后，都认为是身体虚了，其实，引起病症的原因不单单是因为虚，还有实证。怎么判断虚和实呢？简单通俗地说，虚证是身体里该有的东西没有，实证是身体里有了不该有的东西。

我们这里主要讲肝实火。什么叫实火？实火是阳证，是热证，又是实证，是身体里有了不该有的过多的火和热。

## 肝实火的症状表现

肝实火的人平时的症状是什么样的呢？会眼睛红，眼睛血红血红的，有些人眼睛甚至会突出来，类似于甲亢的症状，曰“目赤肿疼”。“肿疼”不是痛，痛是阴证，疼是阳证。

我们说“木曰曲直”，肝实火的人是“直”而不“曲”，这种人属于那种容易发脾气、看谁都不顺眼的人。当然，他看谁都不顺眼，别人看他也不会顺眼。

肝实火的人往往会睡不着觉，因为肝本来是要阴柔藏血，要藏魂的，而这种人肝里充满了实火，魂也就没法藏好了。这种人要么是昼夜颠倒，要么是靠强力的安眠药入睡，要么是睡一会儿就醒了，睡不了长觉。这种人偶尔睡着时会梦见郁郁葱葱的树，然后走着走着这些树着火了，人飞起来了。

《黄帝内经》里有句话说：“上实梦飞，下实梦堕。”火在上面浮着的时候，人就会飞扬跋扈、怒发冲冠——应该说是“愤”发冲冠，就是说淤积的怒气突然决堤蹦起来以后，能把帽子都顶起来。岳飞的《满江红》里写到过“怒发冲冠”，他不是个文官，他戴的“冠”其实是铁盔，能把铁盔都顶起来，可见人有多生气！人发怒的时候会脸红脖子粗，鸡打斗的时候羽毛会全都支棱起来，这都是火气上浮的表现。但是，“杀人三千，自损八百”，人总是这



么发怒、发火的话，最后伤的是自己。有些人发怒时攻击别人，别人躲了、走了，他自己却出现了高血压；有的人突然发怒，拍案而起，会出现突发脑出血，能抢救过来的也会落下个半身不遂，严重者会导致死亡。

有些女性的肝实火表现出来就是肝不藏血。这样她的月经就会出问题。正常人是藏21天血，放7天血。而这样的人，不是崩就是漏。什么叫崩？就是突然血势来了，特别大，止都止不住，这叫崩。月经来了以后哩哩啦啦不干净，一直到下一次月经来都不停在出血，这叫漏。《红楼梦》里最典型的一个肝实火的人是谁？是王熙凤。她是女人中的英雄，管起家来井井有条，有法家风格，事无巨细，事必躬亲，面面俱到，把下人们管得规规矩矩的。但也正因为这种做事风格，最后王熙凤把自己也伤着了，所以她最终血崩而死。

有些男性的肝实火表现为阴茎的异常勃起。《黄帝内经》中说有些人“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真”。人喝了酒以后，肝有了额外的气血，就会表现为阴茎的勃起。所以很多人把酒当做春药来吃，借着酒劲儿把自己的精血流失掉，其实这是缩短寿命的做法。肝有邪火的人会表现为“阳强不倒”，就是一次勃起很长时间不消退，甚至阴茎出现血肿乃至淤血。像这种邪火，就需要用放血的方法治疗了。值得注意的是，不是在勃起的地方放血，而是在肝经处放血。

## 肝实火的梦境信号

肝实火的人做梦会梦到森林，梦到风，梦到火，梦到自己在打、砸、抢，在发怒。人在睡着以后，身体有一种自我修复的功

能，比如一个人白天干一天活儿，然后晚上做梦很享受，这是身体自我修复的一种平衡。人的很多修复功能是在晚上完成的，很多隐忍不发的人可能会在梦里暴发，第二天醒来后他心里会平衡很多。现在很多人不睡觉，老熬夜，最后就会伤神。夜晚按时休息对身体调整如此重要，所以我们平时一定要给心神留下自我调整、修复的时间和空间。

## 肝实火的治疗方法

肝实火的原因在很大程度上是由于饮食不当所导致的。比如，一个人总吃辛辣的食物易导致肝实火。但是如果想让肝鼓舞起来、嚣张起来，那就要多吃辛辣的食物。

肝实火的人应该多吃点酸性食物。我们都喝过酸辣汤，要想喝了发汗，就多用点胡椒面，少用点醋；要想喝了好睡着觉，就多用点醋，少放点胡椒面，这样就能平衡。很多人喜欢吃腊八蒜，蒜是辣的，放点醋是为了要平衡一下辣味，这样不但味美，而且还不会刺激到胃。所以，肝实火的人就应该吃点收敛性的食物。

肝实火的人到什么季节会舒服一点？是秋天。天时到了，秋天的杀伐之气来了，再加上很多水果都上市了，可以吃到很多水果，而水果都偏酸偏寒，这样可以平衡人的肝气。

肝实火的人最忌讳喝酒。因为酒是最能鼓舞肝气、肝血的，是让肝燥、让肝热的食物。黄酒还柔和一点，黄酒一般也就二十度左右，可是一提纯成白酒，就变成了四五十度，东北人管这种酒叫“烧刀子”，刺激性很大。如果总喝酒，甚至发展到酒精依赖程度的人非常容易出现肝主风、厥阴风。有人喝了酒以后出现抖的症状就是木生火然后生风的一种表现。



忌酒、忌辛、忌辣，把肝经里的实火慢慢解掉、化掉，这是治疗肝实火的前提。然后辅佐吃一些酸寒的、苦寒的东西，把肝里甚至影响到心里的火化掉，这样就能取得一个平衡。

治疗肝实火涉及两个非常重要的穴位，就是期门穴和太冲穴。历史上有篇小说叫《吕洞宾戏白牡丹》，在这里引用虽然可能有点附会的意思，但也能说明这两个穴位的重要意义。白牡丹是一个名妓，吕洞宾号称“吕纯阳”，他们俩比试性能力，最后白牡丹点了吕洞宾的两个穴——期门穴和太冲穴，吕洞宾就败下阵来。

人在怒发冲冠的时候，肝气就是以太冲穴为基地往上冲的。所以要想泻肝火，可以揉揉太冲穴。揉的方向很重要，要往下揉，因为肝气是往上走的。这样揉过以后，原来想发的火可能就会柔和一点，肝的实火会被泻掉一些。

## 脂肪肝、胆结石、卵巢囊肿、肝癌——肝实寒

梦境：

1. 梦见自己走在树林里，周围的树上有的长蘑菇，有的长苔藓，阴森森的。
2. 梦见自己家好好的桌椅板凳忽然开始发霉，甚至长苔藓。
3. 梦见自己走进厕所，满地肮脏，无处下脚。
4. 梦见自己掉进了厕所，脏得受不了。



## 肝实寒的症状表现

什么叫肝实寒？就是肝的系统里有了不该有的、额外的阴寒、凝滞、冰冷的东西，也就是我们说的肝里面长东西了。比如有的人体检后发现有脂肪肝，这就是肝实寒的初期。什么叫脂肪肝？大家都用冷水和热水洗过碗，哪个去油腻效果好？当然是热水。当肝里出现阴寒的时候，这种脂肪就跟蛋白结合的形式沉积下来，导致出现凝固的颗粒，有些人还会出现肝内血管瘤。另外，我们知道，肝主男性的生殖，也主女性的生殖。肝经在小腹部是潜行的，它经过女性的卵巢。很多女性出现卵巢囊肿，有些人会出现乳腺增生，以致来月经之前会疼痛，这都是因为肝里面有了淤积造成的。

早期的肝实寒症状表现在胆结石上。胆结石也是胆内有了不该有的东西。人体为什么有胆？为什么肝不直接把自己分泌的胆汁排到胃肠道里面？这就是我说的，大丈夫要能屈能伸，你有所积累，将来才会有所作为。我们有这个胆，就能储存胆汁，那么当我们吃一顿大餐或吃很多油腻的东西的时候，胆就有足够的能力去对付这些油腻；如果胆内没有胆汁储存，吃肉就只能一次吃一点。有胆汁积存和无胆汁积存的人谁更健康？当然是那个有所积存的人更健康。可是当这种积存太过的时候，又往往会形成凝滞和沉淀，排不出来，或者本来要排出去又被憋回去了。

人为什么会出现胆结石呢？这往往是忍气吞声的结果。有些人本想拍案而起，发泄自己的怒气，却又咬着牙坐下去，其实就把胆汁旺盛、要分泌、要排泄的需求压回去了。有些人采熊胆汁，以前的方法是杀一头熊取一个熊胆，现在科技进步了，人也聪明了，给熊做手术做胆管引流，把一根管子接到熊的胆囊里



面，每次要取胆汁时候，先把这个熊激怒，熊一被激怒，它的肝就会分泌很多胆汁，胆就会变得充盈，然后将胆汁排到体外。人也是如此，被激怒的时候会分泌胆汁，这时候让胆汁排出来也倒罢了，但如果把它压回去，就会形成恶性循环。开始是憋一口气，然后就加上了有形的胆汁，最后便形成了胆结石。所以对于胆结石病人，一定要问他的情绪变化的过程。

肝实寒症恶化到最后就是肝癌。肝癌的一个最大的特点就是到最后痛不欲生，以至于很多人要求安乐死。很多人得了肝癌以后才来找中医调理，其实中医到这会儿已经回天无力了。扁鹊见蔡桓公有三个关键点，第一次他说：“君有疾在腠理，不治将恐深。”——他用的字是“疾”，而不是“病”。到第二次见的时候，他说：“君之病在肌肤，不治将益深。”最后一次见的时候，“扁鹊望桓侯而还走。”扁鹊见到蔡桓公的时候转身就走了。这时蔡桓公派人去问他原因，他说：“病在骨髓，司命之所属，无可奈何。”也就是说，到这会儿已经没法治了。

## 肝实寒的梦境信号

患肝实寒症的人会表现出什么样的梦境？身体里有了不该有的东西，而且是阴寒的，这种人会梦见朽的树木。“朽”不是“枯”，“枯”是没水分，干了，“朽”是被腐蚀了，烂掉了。这种人还会梦见树上长蘑菇、长菌、长苔藓，甚至会梦见自己家的桌椅、板凳开始发霉、长苔藓，总之就是会梦到出现额外的东西。还有人会梦见自己趴在树底下起不来。

我曾治疗过的一个患者是位老太太，快80岁了，她是看了我在电视台做的节目以后来找我的。她说：“徐大夫，看了你的节目我

就决定一定要找到你。”我说：“为什么找我？”她说：“你说的那梦跟我做的一模一样。”我讲过，虚证是自己家房子空了，实证是别人搬进来住了，来了不速之客，有了不该有的东西。这老太太在得病之前就反复做一个梦，梦见自己家那两居室搬进来人了，赶也赶不走。最后老太太去检查，是卵巢癌。她跟我说：“你一定要救我，一定要把‘我家里这个人’赶走。”她后来做了手术，手术以后不排气，不大便，小肚子肿得跟硬块一样，我就给她扎针服药，现在基本上排气顺畅了。

肝实寒的人有的会梦见自己掉进厕所里了，或者梦见厕所里非常脏，进去以后无处下脚。这些梦的共同点就是有了不该有的东西，而且是阴寒、齷齪、肮脏的东西，这都是肝实寒的表现。

当医生用一些热性的、宣散的或者是解毒的药物把肝里面的实寒的东西化解掉以后，病人可能就会梦见厕所慢慢变干净了，梦见朽木逢春了，树慢慢有点变绿了，苔藓也慢慢消掉了。

## 肝实寒的治疗方法

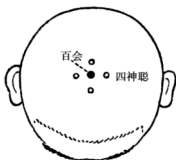
怎么治疗肝实寒症呢？实则泄之，虚则补之。我常建议人不要輕易去做胆囊的切除手术，因为肝会分泌一些毒素或者是人体不需要的东西，而肝是不对外开放的，有胆在那儿，肝的分泌物就有个排泄渠道。我们经常说李代桃僵，舍车保帅，胆可以起到帮肝排泄的作用。如果没有胆这个渠道，治起肝实寒症来就会很难。同样，当女性还有月经的时候，治疗她们肝胆系统的病会比较容易，当女人闭经或绝经以后，就很难治了。很多人提前闭经，然后就浑身闹出病来，就是因为排泄渠道没了。所以治疗肝实寒症一定要记住一句话：给邪气以出路。这个出路，男人从胆



出，女人从月经出。

很多人发现肝部长了良性的肿瘤以后会去做手术，结果发现一个问题——野火烧不尽，春风吹又生，一个纤维瘤倒下去，千百个纤维瘤又长出来。这叫治标不治本。治本就需要把肝胆里面的实寒去掉。

针对肝实寒，中医会用到一些放血疗法，特别是在肝经上发现一些静脉曲张的地方，有那种颜色很深的静脉血时，要挑破或者针刺以后挤出那些黑血来。有时候我们还会在颠顶百会穴处使用放血疗法。百会穴是很多经脉、气血、神明会聚的地方，也是我们肝经从脚上起来以后最后达到的一个位置。



百会穴

有些时候我们还会采用放气疗法。我的很多病人被我针刺以后会说：“徐大夫，我感到沿着这个针在往外冒凉气。”这样把气放走以后，卵巢出现的囊肿、子宫出现的肌瘤就会慢慢变小。

大家想想，有形的东西说到根上是什么？比如说给你一块饼，你把它一分为二，再一分为二，再一分为二……这样永远分下去，分到最后是什么？“分”既是一种破坏，也是一种能量，一分为二这个行为就是给饼施加一种能量。有的科学家说，世界上没有物质，只有能量，所有的物质都是能量聚在一起，当你把它散开，它

就变成一口气了。所以医生给肝实寒的人治病以后会发现这些人开始打嗝、放屁，其实最早郁在那儿的也就是一口气，通过打嗝、放屁就把有形的东西变成无形的东西排了出去。

我有一位病人，是位40多岁、比较瘦弱的女性。每次我给她扎完针以后，她会有两个表现，一个是在那儿不断地打嗝，再一个就是吐很多黏痰。但是，她所有的化验检测指标都在好转，为什么呢？因为她体内凝结出来的那些淋巴的肿块最后变成痰、涎或者是气排出去了。

肝实寒症患者，我建议去找医生治，因为它是这四大类型（肝实火、肝虚火、肝虚寒、肝实寒）里最难治的一种状况。要想把肝实寒去掉，就要把淤血、痰核这些东西化掉、散掉。

肝实寒患者平常应该多吃一些什么东西呢？要多吃一些稍微辛而且芳香的东西，吃一些比那些辛辣的食物刺激性稍微小一点但是也能触动到人的食物。因为辛和芳香给人的是一种宣散的感觉，相反，酸涩是一种收敛的感觉。

要把这些凝聚的东西散掉，就要用到一些活血化淤药。其中我会用到一味药，老百姓叫土鳖虫。古代民间流传的治疗跌打损伤、出现淤血的枪棒伤的药方或者是秘方里都有这味药，它化淤血的效果特别好。

我们还会用到全蝎，蝎子，这就是我们经常说的“以毒攻毒”。有肝实寒病症的人会梦见蝎子、蜘蛛之类的，然后把自个儿吓醒。在中医看来，假如患者本身有这种阴寒恶毒的东西，就要用这些阴寒恶毒的东西跟它对抗一下。“毒”是什么意思？有人说是药类植物的天性，比如我们说“毒性大”。但在最早的时候，“毒”并不是这个意思。北京话里形容一个人会说“眼很毒”，意思就是认人很准。还有人说这个人手很毒，一点穴，跟鹰爪似的就



点进去了。最早“毒”的意思是凝聚。好钢用在刀刃上，当你把你的心神或力量集中到一点的时候，那就叫“毒”。《黄帝内经》说，有些人“抓苦手毒”。这种人适合给人做按摩、点穴。在人体内，把一些无形的东西凝聚到一定程度就成了有形的，这时候就会长出那些不该长的东西来。

“癌”字的“𪔐”，念yán，是“岩”的异体字。“癌”的意思就是人身上长出了累累的、坚硬的、如石头一样的东西。这就是毒，本来没有，最后凝聚起来了。那什么叫解毒？就是把凝结、纠结的东西抽丝剥茧一样地慢慢化解开。解毒、释毒、稀释都是中医治疗这个病症的很好方法。

当患肝癌或者肝硬化的人到最后特别痛苦的时候，有一个办法可以帮他止痛。有味药叫白蔹藜，有抒发肝气的作用。我们一般就把白蔹藜磨成粉面，然后和点醋给病人贴在疼痛的部位上，有非常好的缓解疼痛、止痛、解除痛苦的作用。

## 忍气吞声、筋软、阳痿——肝虚寒

梦境：

1. 梦见稀稀拉拉的树林，自己走在其中迷路了，怎么也走不出来。
2. 梦见有人砍自己家的树。
3. 梦见大片大片的荒漠。

## 肝虚寒的症状表现

虚寒和实寒有什么区别？实寒是体内有了不该有的东西，虚寒是体内该有的东西没有了。整天寻衅滋事的人是肝实火症；见了事就躲，往后跑的人是肝气虚症。肝气虚的人阳气不足，该他“直”的时候他“直”不起来，该他担事的时候担不了。

肝虚寒的第一大症状是阳痿，就是我们说的“宗筋”出了问题，其实是肝气推动不了足够的血到那个部位。还有人表现为筋软，这个“筋”也就是肌腱或者筋膜，有固定人体骨骼的作用。好多人轻易或者稍微活动一下就扭了腰、闪了腰或者膝盖疼、关节疼，去医院检查后会发现，不是骨头出问题，而是筋出了问题。还有我们治疗过的很多小孩，脖子没法把头支棱起来。我们经常说一个词叫“筋疲力尽”，就是筋的弹性没了。这些都是肝虚寒的表现。

对女性而言，肝虚寒表现在月经上是怎样的？肝实火是没完没了地来，肝虚寒是该来的不来。这种人一般第一次来月经时间比较晚，或者来了以后不规律，两个月、三个月甚至半年来一次。

肝虚寒还有一个表现是忍气吞声。碰到事他就躲，躲不了事他就忍，忍的功夫天下第一。这种人平时总是唉声叹气，但自个儿不觉得，别人跟他在一块就觉得“没事你怎么老叹气？”他叹完气觉得舒服，为什么？所谓忍就是把很多该发出去的气没发出去，在里面藏着、憋着，这叫郁怒，就是压抑着自己的怒气，所以总是叹气。

中医讲“肝胆相照”，我之所以建议大家不要轻易切掉胆，是因为胆本身有替肝受邪受过的作用，另外胆还有个功能——主决



断。好多人说：“我优柔寡断，犹豫不决，拿不定主意。”这是什么原因？肝胆的气不足。有个笑话说，一头驴碰见两堆草，老是想吃这堆还是吃那堆，最后饿死了，因为它拿不定主意吃哪堆草。我们很多人都会出现这个问题，胆小怕事，优柔寡断，做了事又后悔，拿完了主意以后又后悔……这些都是肝胆的气不足的表现。

相反，如果一个人肝胆老有邪火，会有什么表现？这种人会刚愎自用，武断，好给别人拿主意，好给别人当家，不管别人同意不同意、有没有请他，他都要满足一下自己的控制欲和指挥欲。孔子说“己所不欲，勿施于人”，这种人是己所欲就要施于人。他觉得猪肉好吃，就得让别人都吃猪肉。这种人当上父母以后，自己认为好的就要灌输给孩子。很多父母失职就在于这一点。肝实火的人干了好多坏事也不后悔，也不内疚，认为“你们活该，我的主意是对的，是你们执行错了”。这种人发展到病态就变成一个嗜赌的人。赌博就是一个拿主意的过程，有些人就很享受这个过程，以至最后成瘾。所以要戒赌博瘾，最好找中医把他肝胆的邪火泄一泄。

肝虚寒的人正好相反，筋没有弹性，表现出来就是“面瓜”（北方方言，形容人优柔寡断，软弱无力）。有句话叫“酒壮怛人胆”，酒是鼓舞、生发肝胆之气的。这种人平常害羞、自闭、不爱说话、说话就脸红，喝完酒以后就变了，滔滔不绝，见了谁都握手，跟谁都点头，自个儿还跳到上去唱、去跳，甚至还会打架斗殴，但是那个劲儿过去以后，他又会痛苦、自责、内疚，因为那不是他想干的事，而是借助外力干的。这种人往往内心有郁怒。我碰到过很多病人，一洗热水澡，一泡脚，身体一被人按压，就会打嗝。这就是因为他的体内郁积了很多气。慢慢地，用一些温热的、补肝气的药给他吃了以后，把这些气排完了，他身心就会达到一种平衡。

大家知道齐达内在世界杯足球赛中顶人的事情。如果当时齐达



内忍气吞声接着踢，那个“意”是顺了，满意了，也会和大家在那儿欢呼、开香槟庆祝。但是他“心”会高兴吗？刚才被别人恶毒咒骂的愤懑根本就没过去，所以他接着踢虽然可能会满了“意”，但“心”还是会不痛快。所以他干脆不要世界杯，一头把那家伙顶倒，得一张红牌。这样做他失意了，但是他那口气出去了。

所以我们要分场合、分地点去做自己的选择。不过只要想到分场合、分地点，你就已经是在斗“意”了。这就需要自己来取舍了。到底跟上司翻脸还是不翻脸，跟老婆吵不吵这一架……其实，有时候郁到一定程度，发泄出来也就好了。好多人郁一辈子，最后身体里就憋出个东西来。

先虚后实，先是空房子，然后别人搬来住，肝实寒就是从肝虚寒发展而来的。

## 肝虚寒的梦境信号

肝虚寒的人会做什么梦呢？有的会梦见在树林里迷路，走啊走啊都走不出来，其实树没几棵；有的会梦见稀稀拉拉的几棵树，或者光梦见草，不梦见树；有的会梦见老有人砍他们家的树；还有的干脆就梦见荒漠，本来是木克土，最后没有树了，只好裸露出土皮乃至出现沙漠。

## 肝虚寒的治疗方法

肝虚寒的人应该多吃一些什么来平衡肝气呢？应该吃一些辛辣、辛温、辛热的东西，少吃一些寒性、酸性、收敛的东西。这样他的人格、情绪都会得到一种平衡。



## 眼睛干涩、掉头发、梦见枯木——肝虚火

梦境：

1. 梦见枯木。
2. 梦见被火烧过的废墟。
3. 梦见炉子上烧着一锅水，锅里的水眼看着就要烧干了。
4. 梦见自己在铁板烧上跳舞。

### 肝虚火的症状表现

肝实火把自个儿的精血都烧干了以后，就该得另一种病——肝虚火了。

比如，当你熬一锅水，柴加得太多，水开得太厉害，这时候怎么办？有两个选择，一是往锅里加水，二是釜底抽薪，把柴火去掉。治疗肝实火需要抽柴火。肝虚火则不是因为柴火太多，而是锅里的水快熬干了。所以治疗肝虚火，得往锅里加水。治实证要用泄法，治虚证要用补益的方法，“补”是堵漏洞，“益”是往锅里加东西。

肝虚热症平常表现出来的症状首先是干燥，液体的缺乏，最明显的是眼睛干涩。现在很多人熬夜用电脑工作，导致眼睛干涩。有些人会用一些滴眼液来缓解，但毕竟不是长久之计，自己不生产滋润眼睛的物质是最大的痛苦。患肝虚热症的人先是会眼睛干涩，然后视力会有所减退，看东西会眼花，还有的人会出现目眩的症状。

什么叫“眩”？眼前发黑或者眼前老有小黑点飞来飞去，西医叫玻璃体浑浊，中医诊断为肝的精血不足。

肝虚热会导致精液不足以润养身体里的筋，就像橡皮筋没有弹性了一样，人体的这些筋会变得干瘪、枯燥、条索化、纤维化，以致一揉脖子就“咯噎咯噎”响。

肝虚热症还会表现出一种状态，就是性的冲动频繁出现，但是坚持不了很久。这是一种假热，与肝实火正好相反。《红楼梦》里的贾瑞就是肝虚火症状的典型，他看风月宝鉴，一看这面，王熙凤出来了，招他云雨一番，然后遗点精；再看那面，一个骷髅。其实那时候他就是锅里的水快熬干了的状态，油灯将枯之前火苗会跳几下，类似于人的回光返照。

《伤寒杂病论》中专门有《虚劳病篇》，说有些人因为流失的精血太多，“少阴脉弦急”。什么叫少阴脉？就是小肚子两侧相当于女性卵巢那个位置的经络。这条经络就是我们的肝经。“少阴脉弦急”就是说肝经老绷着，一摸小肚子，绷得特别紧，较劲，不放松。这是一种热象，是一种亢奋的局面。这种人会出现“目眩”、“发落”，就是眼前发黑，特别是猛一站起来的时候，而且大把掉头发。男子“脉极虚芤迟”，就是说摸他的脉感觉就像个葱管，葱管里面是空气。本来人的脉里应该有血，但他把精血都流失了，所以摸起来里面空空的。这种情况下，会出现男子“失精”，女子“梦交”。对有这种症状的人，我们应该赶紧去补益他肝里的精血，去抢救他，往锅里加水，让他这个虚火苗下去，让他那些怪症状慢慢缓解掉。



## 肝虚火的梦境信号

肝虚火的人会做什么梦呢？这种人会梦见枯木，就是树里面的水分熬干了，或者梦见满眼望去都是被火燎过的地方，有的人还会梦见锅里的水熬干了。我见过的最典型的一个病人，梦见自己在类似于日式铁板烧的东西上面跳来跳去。这种人会出现一个症状，就是五心烦热，到晚上以后手心、脚心烫得不行，以至于忍不住去摸墙上凉的地方。有的人会有性梦，中医称之为“梦与鬼交”。

## 肝虚火的治疗方法

我们前面谈到了《红楼梦》中贾瑞的梦。人正常的性行为会有一个阴阳互补、平衡的过程，而贾瑞是自己遗精，遗精后体内的火还下不去，所以他便还想来，于是就形成了一种瘾或者是魔。

很多青少年手淫和遗精的问题跟贾瑞是一个道理。怎么办？需要用一些阴柔的、补益肝血的药物去平衡他的心火。比如龟板胶，还会用到阴寒的、去邪火的药以及一些稍微苦寒的药，如黄芩，甚至有时候会用到生地。

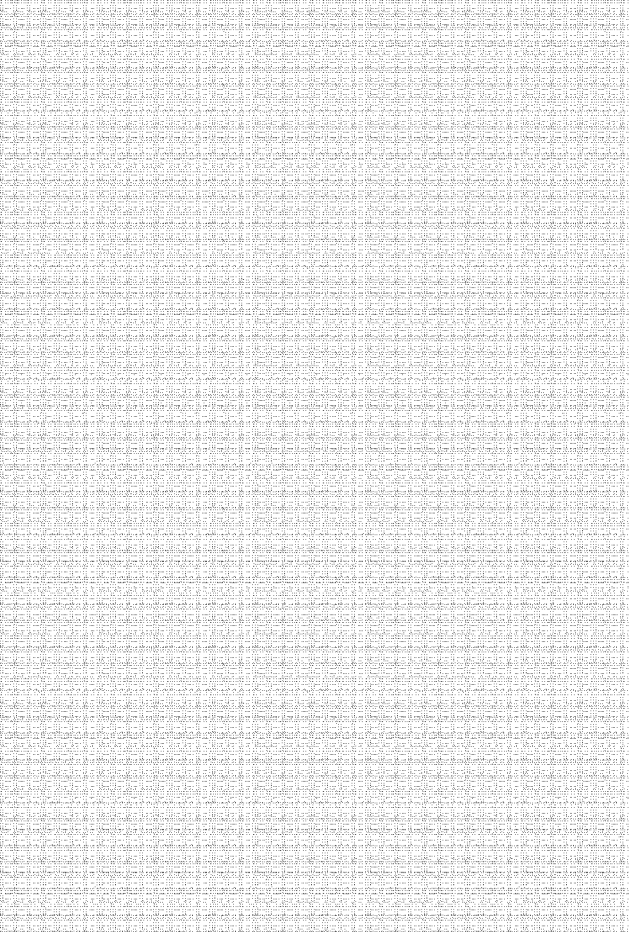
中医有句话叫“虚则补其母，实则泻其子”。肝虚成这样的话，就得补它的“妈妈”了。肝的“妈妈”是谁？是肾。上面说的这些药其实都是补肾的药。比如龟板胶，我们都说肾主玄武，玄武对应龟蛇，属静。生地更不用说了，是一种苦寒的药，我们都知道六味地黄丸是补肾的，地黄就是生地。

平时在家里用什么滋补肝血呢？应该用一些蹄筋。要想让自己阳气特别旺，就去吃鹿蹄筋；要想阳气不要太旺，又能滋补自己的

阴血，用猪蹄筋、牛蹄筋都行。我们说的猪蹄是带着蹄筋的，那个蹄筋相当于人的跟腱。武侠小说中废人武功，通常的方法就是把跟腱大筋挑掉，人就发不了力了，因为力由足起。还可以炖点王八汤喝，滋润一下自己的阴液。

肝虚热的人晚上容易睡不着觉，睡着了还在梦里被人放在火上烤，要么“铁板烧”，要么“烤全羊”，总之是火烧火燎的。中药有个方子专门治疗这种肝虚热导致的失眠，里面用到了一味叫酸枣仁的药，酸枣仁本身的味道并不是酸的——酸枣是酸的，但它的仁不是酸的。酸枣仁有很好的滋补肝血的作用。里面还用到了五味子，收敛效果比较好，叫知母。里面还用到了川芎和茯神。茯神是我们在治疗一些多梦的人时用得比较多的药。茯苓是松树上寄生的一种菌类，茯神是茯苓里面带着的一块小筋，“茯”有潜伏的意思，古人认为，它能把飘散在外面的人的魂、神“伏”下来，所以很多中医治疗多梦失眠的方子里面，都用到了茯苓或者茯神。北京特产有茯苓饼，老年人睡不好觉时可以吃一点。

有的人会梦见一些故去的人，等他醒来以后突然意识到：那个人已经死了，我怎么刚才还跟他说话呢？有这种梦的话就要注意，这时候你的身体状况可能很危险，要赶紧去抢救。对这种病人我们会用点什么药呢？我有时候会开朱茯神。朱茯神是用朱砂拌过的茯神。现代医学上不让用朱砂，认为里面的硫化汞有毒，是重金属。但中医认为，朱砂具有能够驱赶体内阴寒的信息和能量。用了这味药以后，很多人就会觉得自己慢慢不再梦见那些已经去世的人了。我曾经有位患者得了胃癌，有一次他梦见自己早晨去公园锻炼，跟一帮穿蓝大褂的人在一块儿，然后他想：这帮人怎么都是我死了的那些朋友呢？然后他就赶紧从那些人里出来了。我说：“行，您出来就有救；您要是还跟他们一块儿做操，就没救了。”



### 第三章

# 与 心 有 关 的 梦 境



## 心属火，火曰炎上

真正伤我们心的人不是我们的敌人或仇人，而是我们的亲人，是你对他不设防的那个人，是你对他动心、动情绪、动感情的那个人。这是血的教训。

### 梦见飞、红色与心有关

大家都听过“庄周梦蝶”的故事。庄子做了个梦，梦见自个儿变成了一只蝴蝶，然后他醒来以后就说：“现在的我是蝴蝶做的一个梦，还是我刚才梦见了一只蝴蝶？”

从中医的角度来讲，梦见飞都与心有关。《黄帝内经》说：“上实梦飞，下实梦堕。”气在下面，就梦见往下掉。小孩子老梦见自己掉下来，家长说：“没事，长个儿呢！”其实那会儿是气在肾，促进他肾精的生化，所以说他在长个儿，没必要担心。

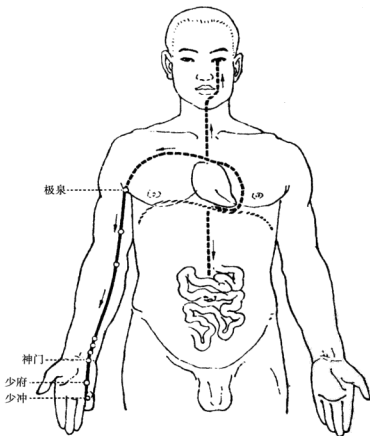
火曰炎上。跟火对应的有两个系统，一个是心包，一个是心。也就是说，如果我们肉质的心脏出了问题，或者我们的精神、情感出了问题的话，就会引起整个火的系统的反应。与心连带的就是小肠、三焦、咽喉。与心对应的情绪是高兴，心气不足的时候则会表现出抑郁和歉疚。与心对应的色彩是红。我经常问一些人：“你的梦是黑白的还是彩色的？”很多人意识不到，但有些人会明确地说：“我梦见的都是红的，血红血红的颜色。”当他出现这种梦的时候，就可能是心或心包的问题。



## 你不设防的人最容易伤你的心

心主血脉，就是心来推动血液运行。血是阴性的，心推动血走，就是心的阳气推动血液循环，首先上头，然后到全身。所以，如果出现血液循环的问题，首先应该想到的是心。

心又是我们情绪的总管。有人会说：“你不是说肝主怒，脾主思，肾主恐吗？怎么又说到心上去了？”是的，各个脏器对应着一个情绪，但是还有个总管，就是心。



手少阴心经循行示意图



我们跟同事或敌人打交道、处关系应放在意识层面，放在理性层面。即使咱们明天要杀个你死我活，今天也不妨坐下来喝杯茶聊聊天，不妨谈判，但绝对不能在谈判桌上发火。这样保持距离的接触是最安全的。一旦一个人影响到你的情绪，甚至让你动了感情，就说明你动心了，动心以后你就很容易门户大开，被人伤到。真正伤我们心的人不是我们的敌人或仇人，而是我们的亲人，是你对他不设防的那个人，是你对他动心、动情绪、动感情的那个人。这是血的教训。所以大家跟朋友、同事交往一定要知道保持距离。我们现在习惯了一见同事就先套老乡的关系，再套同学的关系，最后勾肩搭背去喝酒。这是害自己。很客气地跟同事保持距离是最安全、最有效的工作方法，彼此熟悉之后再向朋友的方向去发展。其实人这一辈子，遇到能作为朋友、亲人的人并不多，你把那些人发展得太多，其实是在害你自己。

## 无欲则刚未必好，有心气的人有情有感、收放自如

心包括我们说的神经。神经和精神不一样，神经还在物质层面，比如说有些人一见了陌生人就脸红、心跳、出汗、说话结巴、嗓子发干、老咽唾沫。这是受到神经的影响。而精神是进入到了心的层面，心藏神，主的是情感，这就更深、更高级了。

我们说“人活一口气”，其实就活一个心气。我们说这人心气高，那人没心气，说的就是心神。一旦心神停止了工作，或者说心神失去了，这个人也就完蛋了。正常的人是有心气、有心神、有情有感、有血有肉的，是收放自如的，我们经常说的无情的人、无欲则刚的人就活得不像个人了。

## 心藏神

正常情况下我们的心是热的、温暖的、流动的，神在里面待得很舒服。如果心出了问题，神就会出问题。这时候神得不到保护，就暴露出来了。神暴露出来以后，心就会出现受到伤害的情况，出现不安的心理。

### 给神一个温暖的屋子

“心者君主之官，神明藏焉。”心就像个皇帝，神藏在它里面，神出来我们就有意识，神回去以后我们就睡觉了。但是要记住，心藏神，但心不是神，神是另外一个东西。有些中医教科书上说“心主神明”，就是说心就是神，其实是不对的。

正常情况下我们的心是热的、温暖的、流动的，神在里面待得很舒服。如果心出了问题，神就会出问题。这时候神得不到保护，就暴露出来了。神暴露出来以后，人的心就容易受到伤害，出现不安的心理。不安就是感到不安全，老是觉得害怕，想躲到一个角落里藏起来。很多精神分裂、抑郁症的病人都有这种问题，总是想逃跑。人在觉得一个地方不安全的时候，第一个反应就是跑，这是动物的本能，一看哪儿有危险，马上就跑。所以抑郁症的病人总想跑，离开这里，离开家，离开这个城市……但是去哪儿却不知道。一看这种不安全的病人，就知道他的心伤了，心裂开了，神暴露了，所以他觉得害怕了。



## “若即若离”是最好的人际关系

什么样的问题能让人的心裂开呢？是感情的伤害。爱一个人而得不到，或者失去一个人，或者你信任一个人，但是那个人背叛了你，这就是我们说的伤心然后伤神。往往这种伤心都不是来自于敌人，因为你不会把一个你不信任的人或者你不知道底细的人领到你们家的卧室去，你甚至都不会让这样的人进你的家，有什么事在办公室说说就行了，或者到法庭上说。因为你们要保持一定的距离，让他离你的神远一些。往往伤害你的人都是你开门迎进来的人，进来以后你才发现他是一个坏人，所以伤害你的情感或是伤你的心的都是你的亲人、朋友，就是跟你关系特别密切的人。我们应该学会保护自己的心和神，不要轻易把自己的心敞开让别人进来，应该对谁都礼让三分。

我觉得日本人对任何人都非常礼貌、客气。礼貌和客气是表明这样一种态度：我们可以做好朋友，但是我们要保持距离。中国人容易走向两个极端，要么跟人打架，要么跟人好得恨不能睡到一张床上。这就是没有距离感。我觉得人要活得轻松自在，还是应该有一定的距离。中国有句话叫“若即若离”，意思是说好像我们在一起，又好像我们没有在一起，这种状态就是最好的了。

但是和有些人就无法保持距离了，那就是跟自己有血缘关系、情感关系的人，比如父母、孩子、夫妻。这些无法保持距离的关系正是最容易伤人的。因为我们的怀抱对他们是敞开的，我们的心对他们是不设防的。

## 最易伤人心的三种关系

令人伤心的关系主要有三个来源。

一是父母。父母教育孩子一定要讲究方式，现在很多人抑郁不是因为失恋，而是因为儿童时期受到父母的伤害，因为父母太严厉了。我曾经治疗过两位法国的六十多岁的老太太，她们都是抑郁症患者。在沟通过程中，我发现她们都有一个非常强悍的母亲。其中一个老太太是大使夫人，她现在见到她的母亲还会哆嗦。在第二次世界大战时期，法国女人生存条件太恶劣，所以她们必须特别强悍。这种强悍后来就伤到孩子了，把孩子的心伤了。所以，父母教育孩子时一定要控制一下自己的情绪，避免把自己恶劣的情绪发泄在孩子身上，因为你说的每一句话对孩子的影响都会特别大。

二是孩子。首先要做到尊重孩子，“己所不欲，勿施于人”这句话从某个方面来讲是不对的。不能你不喜欢什么，就不让孩子喜欢什么。要尊重孩子，看他喜欢什么、想做什么，只要是好的，你就应该尊重他的选择。孩子的逆反对父母的伤害也会特别大，特别容易让父母伤神。

三是恋人、情侣或夫妻。恋人往往首先是让自己动心的人，而情侣、夫妻长期生活在一起，他们的神也是相通的，所以夫妻之间互相伤害一下就会伤得很深，甚至可以把人伤到死。

这三种关系最容易伤人。如果把这三种关系处理好了，这一辈子都不会有太大的问题了，因为除了这三种关系的人，一般很少有人能伤你的神。



## 安神、养神、御神

心不是神，心只不过是神提供了一个住宿的房间。神就像一个客人，它到你家里来住了，你如果能提供一个安全、安静、温暖的地方，它就在你家里多住几天，你也就能多活几年。这叫安神。相反，如果神待得不舒服，它先是会不高兴，然后会很累，最后发展到极端甚至会离开，神离开后人也就完了。

心不为神提供吃的。神吃元气，元气通过任脉和督脉输送，只要这两条道路通畅，神就会住得好、吃得舒畅，也就会在你的体内多待几年。这就是“养神”。

御神就是合理、有效地用你的神。人在学习、思考的时候都在用神。御神有以下几点要注意：

第一，要聚精会神。比如听课的时候要专注地听，然后理解老师的意思，而不是人在这儿，神却不知道去哪里了。现在有很多人的注意力不能集中，做着一件事情，又去想另一件事情，总是毛手毛脚很浮躁的样子。有的人喜欢手里拿本书，嘴里嚼着口香糖，耳朵还听着音乐，一个神分到好几个地方去用，事实上哪个都用不好。这种习惯保持时间长了非常不好。做任何事情，如果你想比别人做得好、做得成功，其实只有一个途径，就是专注，把自己的全部精力都放在这件事情上，这样你花费的时间会更短，而做出来的效果会比别人更好。你注意力很分散的话，虽然最后时间也花了，自己也累了，但是效果并不好。

第二，千万不要熬夜。伤人、伤神最严重的就是熬夜。监狱里审问犯人的时候，如果他不招供，最厉害的惩罚就是不让他睡觉。三天不睡觉人的神就乱了，人也快疯了，就什么都说了。现在的人

总是熬夜做事情，这是最伤神的，因为我们的神白天在工作，晚上就要休息了，你不让它睡觉，它就会离开你。很多母亲得产后抑郁症，一是因为生孩子损失了精，二是因为照顾孩子是一件十分辛苦的事情，晚上几乎睡不着觉，隔几个小时就要给孩子喂奶、把尿。人一晚上连续睡六个小时的觉和睡两三个小时的觉是不一样的。假如你睡两小时就醒，神刚刚要休息就得出来，这样神就休息不好。凌晨1点到3点是肝修养的时间，这时候人应该处于沉睡状态，表现为眼球的快速转动，这样人的脑子就像在修复白天的损伤一样，对神特别好。如果这个时候你还不睡觉，那对你的神就非常不好。有很多人睡一晚上跟没睡一样，就是因为神没有得到休息。

## 如何保护你的心

心既然藏着神，那么如何保护心呢？

第一，不要轻易动感情，不要轻易爱、恨或是相信一个人。因为动感情就像我们的心开了一条缝，巨阙穴的门就开了。进来的是好人还好，如果进来的是坏人，就会伤你的心。

第二，佩玉，就是在身上戴一块玉。玉是被高能量的火压出来的石头，因此能量是非常高的。而且玉与人的神有相似之处，古人常说“以玉通神”。中国人以前佩戴头饰时经常在前额的正中间位置配一块玉，还有的在胸前或是腰带上戴一块玉，或是在手饰上缠一块玉，等等，人们相信这些都可以护心、护神。

第三，控制情绪。情绪是一种低层次的心理活动，不会像感情一样直接伤害你的神，但是如果情绪变化太激烈了，也会影响心，所以要控制自己的情绪。



## 心包是心的保护膜

有的人也生气，也发脾气，但是过后就没事了；而有的人生完气后要很长时间才能平静下来，这种情绪的剧烈变化会先影响到心包，然后影响到心脏，再严重一点就影响到神了。

心包是在心脏外面保护心的膜（油脂）。

心包的位置在胸腔的正中，也就是人体胸部的正中，它对应的穴位叫膻（shàn）中穴。

膻是羊肉的味道，其实就是血的味道、血腥的味道，因为在胸腔里面流的都是血，所以打开胸以后会有膻腥的血的味道。“膻中”即血气集中的地方。对男性来讲，膻中穴位于两乳头之间的正中。对女性来讲，有的女性乳房有些偏下，可以按胸部正中第四、第五肋之间的位置来找膻中穴。膻中穴是心包的气聚集的地方，摸到了它，就等于摸到了心包。

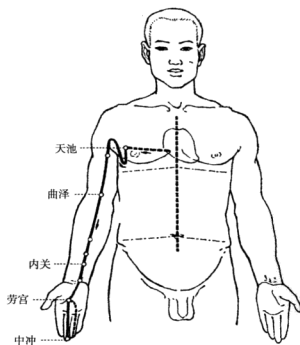
所有不好的情绪都积累在膻中，所以我们要经常揉一揉这个穴位。如果你有很多不高兴的事，找心理医生也没有用，那就每天揉膻中穴，揉完了，那些不好的情绪就没了。这是我们保护自己的心和神的最好方法。很多人积累坏情绪的时间长了以后，膻中穴都不能碰，一碰就疼。不要怕疼，越疼越要揉，越疼越说明有问题。如果你不把聚在那儿的气揉开，它以后就会跑到心脏和心神里面去。所以，揉膻中穴就是保护心脏，必要时还可以捶打一下膻中穴。





膻中穴

心包的气在膻中集中以后，通过乳头出两肋间天池穴，沿着手臂内侧向下进入肘部，然后向下从小指末端出来，在手臂内侧循环一周。



手厥阴心包经脉循行示意图

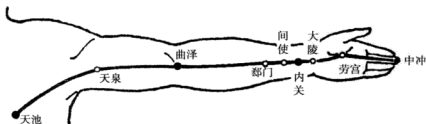


## 心包功能好的人情绪平稳

心包的功能是保护心脏，心脏里藏着神。也就是说，心脏是保护神的，心包又在外边保护心脏，加强了保护的功能。最容易影响到心脏（心神）的有两个东西，一是热邪，即外面的热的邪气；二是情绪。有的人也生气，也发脾气，但是过后就没事了；而有的人生完气后要很长时间才能平静下来。这种情绪的剧烈变化会先影响到心包，然后影响到心脏，再严重一点就影响到神了。一个人心包功能好的话，不容易发高烧，也不容易出血，情绪会很平稳。《黄帝内经》中有一句话：“膻中者，喜乐出焉。”就是说所有的情绪都是从心包出来的，通过心包再去影响其他的脏腑。

心包对应的时间是晚上7点到9点之间。男女朋友约会一定要选这个时间，也就是黄昏，太阳刚刚下山的时候。为什么人们都觉得这个时间特别有意思，特别浪漫呢？因为这是心包的时间，这个时候高兴的事情很容易打动别人的心，再说些甜言蜜语，约会就会非常容易成功。

## 心包的穴位：天池、曲泽、内关



天池穴、曲泽穴、内关穴

**天池：**作为女性，除了膻中穴以外，还有一个很重要的穴位就是天池穴，天池穴位置在女性乳头的上方，第4肋和第5肋之间。为什么说它重要呢？因为80%以上的乳腺癌的位置都在这儿。乳腺癌不是乳腺的问题，而是心包的问题，是因为不高兴的事情在心包积累的时间太长了，憋坏了。如果不高兴的情绪再继续发展就会发展到心。很多人生完小孩心情不好，就容易没有奶水。所以如果女人的乳头有了问题，一定要先找胃和心包。人一定要有一个非常强的的心包，否则很容易患病。其实心包也会表现在脸上，如果一个人非常容易害羞，一见人就脸红，手就出汗，这个人的心包就弱。患社交恐惧症的人，就是因为心包太弱的缘故。心包强的人性格完全相反。有一本书叫《世界上最伟大的推销员》，主人公起初从事入户推销工作，他说他被人泼过水，被人放狗咬过，但是他从来没觉得被人侮辱过。性格的基础是身体，身体不一样，性格就不一样，改变了身体，也就改变了性格。这就是一个身与心的问题，两者是互相影响的。

**曲泽：**把胳膊弯起来以后，在肘关节靠近小拇指一侧的肌腱的边上就是曲泽穴。很多人一不高兴手就开始冷，有的人甚至会冷到曲泽穴，这时在曲泽穴往下按摩，就能把气通了。轻度不高兴的时候，气容易闭在曲泽穴；重度不高兴时，气则会闭在天池或心包；有的人生气重了以后连脉都摸不到。中国人称“气性太大”，就是指脾气不好，爱生气的人。

**内关：**内关的位置在手臂内侧，腕横纹以上两寸处。攥拳后手臂内侧出现两个肌腱，内关穴就在两肌腱之间。它既可以治心，又可以治胃。比如有人坐车时晕车、想吐，这时候揉一下内关穴，就不想吐了。此外，因怀孕或吃东西不舒服等产生想呕吐的感觉，揉一下内关穴都可以止吐。有的人手冷是从曲泽穴开始，而大多数人



是从内关穴开始。这时候就要先压一压内关穴，通过按摩把寒气压出去。

## 心率快、出血、易激惹、过度兴奋——心实火

梦境：

1. 梦见着火。
2. 梦见飞翔。
3. 梦见血。
4. 梦见太阳。
5. 梦见自己往太阳里走。

### 心实火的症状表现

心实火的人表现是心率过快。8岁以下的小孩子心率在每分钟80~100次是正常的，成年人的心率应该在每分钟60~80次，超过80次就算心率过快了，按中医的说法就是有点心火。人感冒发烧的时候心率会变快，喝完酒后心率也会变快，这都是心实火的表现。心火旺的人还会出现高血压、出血，这种出血可能在任何地方，包括皮肤下、眼底、大脑或内脏里面。因为心是推动血液走的，如果推动的力量太强了，就会出血。比如，有的小孩子吃巧克力多了以后，鼻子就出血，有的人是舌头有出血点，有的人会出现尿血。所有与血有关的，都要先想到心。

心实火的人对应的情绪是易激惹、敏感、情绪化，一点儿小事

能让他兴奋半天，明天有点什么事他就兴奋得睡不着了。

心实火的人会表现出来一个状态，叫虑。经常有人说：“徐大夫，我有点忧虑。”我说：“你是忧呢，还是虑呢？”什么叫虑？

《黄帝内经》说得很清楚，“因思而远慕谓之虑”，就是说，你急切地期待着某个事发生，但那个事还没发生，当时那个心急火燎、期待的状态就叫虑。急切期待，英文叫anxiety。约会等女朋友的时候，那个状态就是虑。

有这样一个故事：有个小伙子租了一位大爷的房子，小伙子住二楼，大爷住一楼。小伙子经常很晚才回来，总是将脱下的靴子重重地扔到地板上，将正在熟睡的大爷惊醒。大爷忍无可忍，终于向小伙子发出最后通牒：你若再将脱下的靴子重重地扔到地板上，就请搬走。小伙子当晚又吹着口哨回来了，脱下第一只靴子，依然重重地扔在地板上，当他脱下第二只靴子时，突然记起大爷的警告，便非常小心地将靴子轻轻放下，然后悄悄上床睡下了。第二天，小伙子很高兴地跟大爷打招呼：“大爷，昨晚睡得好吧？”哪知大爷满脸怒容地训斥小伙子：“你昨晚为什么不扔下第二只靴子啊？我整晚都不敢睡觉，就等你把第二只靴子扔下来。”老大爷等第二只靴子下来的那个状态就叫虑。

好多人出车祸之后逃逸，整天过着非人的生活，到最后甚至盼着快来个警察把自己抓走。因为一旦被警察抓走以后，他就能安稳地睡着了。被抓之前那个状态叫什么？一方面他担心自己被抓着，叫忧。忧是担心将来有坏事要发生，比如忧天崩地裂，比如杞人忧天；另一方面，他又盼着“干脆抓了得了，让我结束这种日子吧”，这叫虑。所以那个状态就是又忧又虑。

从情感、情绪上来讲，心实火的人表现为喜笑不休，没有原因地笑，我们听个笑话会笑一笑，而他看见别人长了一个鼻子也笑。



另外还会表现为好大喜功以及乱爱——心气太足了，看谁都可爱，想把爱给谁都分点，这是心不正常的表现。

心实火发展到一定程度，就出现一个症状——狂。我们说癫狂，癫是抑郁状态，狂是登高而歌（爬到很高的地方去唱歌）、弃衣而走（脱光了裸奔）、喜笑不休、夜不能寐。有人整宿整宿地不睡觉却不困，还那么兴奋，这就是真的有火。

## 心实火的梦境信号

心实火的人会做什么梦？梦见着火，梦见飞，梦见到处都是血红的颜色，或者梦到血；有些人还会梦到太阳，梦到自己往太阳里面走，或者把太阳吞到肚子里。当你做这些梦的时候，就要想一想是不是自己有点心火大发。这种人更常见的表现是整宿地睡不着觉，也没机会做梦。

## 心实火的治疗方法

现在很多人会说“我有焦虑症”、“我一到人多的地方就喘不上来气，晚上还睡不着觉”。怎么治焦虑症？主要是泄心火。假如你的心里面有了多余的、额外的火了，怎么把它泄掉？首先要少吃咸的食物。尤其是患有高血压、心率快、焦虑、容易兴奋、喜笑不休的人要少吃咸的食物。其次要多吃苦且寒的食物。我们中医有句话叫“苦寒能泄心火”，能把这种“妄”缓和下来。莲子心、黄连、牛黄都具有苦寒性。黄连是最苦的，但是治疗心实火最有效。牛黄其实就是牛的胆结石。治疗心实火还会用一些胆汁，如蛇胆、熊胆都是治疗这个病的。中药里面苦寒的药很多，治这个

病是最好的。针对心实火，另外一个是要放血，把心里的邪热都泄掉。一般我们都是指尖放血，因为十指连心。人出现高烧、高热的时候，或者情绪特别剧烈、奔放、放荡不羁的时候，就要给他泄泄心火。

## 心寒齿冷、阴损恶毒——心实寒

梦境：

1. 梦见掉进厕所里，无法出来。
2. 梦见杀人或自杀。
3. 梦见蝎子、蜘蛛等在自己的身体里。

### 心实寒的症状表现

心实寒的人往往从情感、情绪上表现出来是恨。心寒齿冷，寒了心的人看见什么都觉得没有意思，活着也没有意思，心里面只有两件事：一是杀人，二是自杀。

在平时的生活中，有些人会把内心的阴寒恶毒发泄在其他人身。这种人说话特别阴损恶毒，他看不到光明面，看到的都是阴暗的、负面的东西。我治疗过的一位老先生，退休以后就开始谩骂社会，无论什么事他都能找出不是，平常订的期刊都是《讽刺与幽默》、《杂文报》……他看任何东西全是阴暗、负面的，说出的话也很伤人、很损。你跟这种人待在一块儿，会觉得特别不舒服，老会被他那种恶劣的、阴寒恶毒的情绪所感染。



另外，心实寒的人会觉得心里面“膈应”，其实就是有个又硬又冷的不好的东西顶在心口窝的那种感觉。有句话说：“癞蛤蟆爬在脚面上，杀不死你，膈应死你。”很多人梦见掉到厕所里，其实就是这种感觉。心口窝有我们中医经常会用到的一个穴位，治心病的穴位巨阙穴就在这里。所以，很多人的心理问题、情感问题、心神问题会表现为在心口窝有一个大的郁结，到西医那儿查没长东西，但是中医一点穴，就发现这人寒了心了，甚至还有个硬结。当你把他心口窝的这个硬结扎开、揉开，或者通过服中药散开以后，你会发现这个人平和了很多，内心那种阴寒、恶毒、仇恨的情绪和情感也少了很多。

心开窍于咽喉。人紧张激动的时候会咽唾沫，会觉得咽喉干燥；平时心里面受了毒热以后会出现扁桃体肿大，这都是心的窍道。很多人觉得嗓子不舒服，是梅核气，总觉得嗓子里面有个东西，吐又吐不出去，咽又咽不下去。其实是因为他正好碰到一个事，上不去，下不来，左右为难。如果把那个事帮他解决了，或者帮他把心口窝这个郁结散掉了，他那个梅核气也就没了。

## 心实寒的梦境信号

心实寒的人做的梦就不只是走进厕所里了，它比肝实寒要严重，心实寒的人会梦见自己掉进厕所里了，脏脏的，就是出不来，老做这种肮脏的梦。有些人还表现为做梦的时候磨牙，咬牙切齿。这种人白天那些杀人和自杀的愿望达不成，就会在梦里出现杀人或自杀的情况，而且这种人真的有可能会自杀或者杀人，以自杀者居多。有些人，当他划开自己的手臂动脉、静脉，看到那个黑血出来以后，他会觉得特别舒服。其实这是一种自我疗法。在给他治疗



时，可以有意识地给他放血，也能缓解他这种极度的仇恨和抑郁的状态。

当这种阴寒、负面、郁结的东西散开以后，很多患者都梦见从嗓子里抠出一只蜘蛛，或者梦见一堆蟑螂从嗓子里跑出来了，总之就是梦见很不好的东西从自己身体里出来了。有的人还会在梦里被吓醒或者哭醒，其实当他出现这种梦的时候，说明他的病好了。

## 心实寒的治疗方法

治疗心实寒症要扎针放血。有的人问：“你为什么不用艾灸呢？”艾灸治疗虚寒症非常好，而实寒症适合扎针。就好像给你一块冰，你是拿火慢慢把它烤化快呢，还是拿一个冰锥几下把它弄碎了快？所以，治疗实寒症，扎针放血比艾灸见效快。放血以后，邪恶的、阴寒的气息和能量都出来了，人的情感、情绪和梦境就都会平和一点。

## 镜面舌、虚性亢奋、焦虑——心虚火

梦境：

1. 梦见考试，有些题自己怎么也做不出来。
2. 梦见找钱包，怎么也找不到。
3. 梦见自己走在炭火烤红的铁板上。



实火好比锅里还有水，但底下火烧得太大了；虚火好比锅里的水快熬完了，处于那种吱吱作响、蹭蹭冒烟的状态。治疗虚火有两个选择，一是撤火，二是往锅里加水。我们可以选撤火，但是撤火以后，这个人的整个生理功能状态会变差很多。虽然他不那么燥、不那么热了，但是也没什么太大的欲望。所以这种方法是不对的。虚火是一种阴虚火旺的症状，也就是阴虚不足。平衡虚火的方法是往锅里加水。

## 心虚火的症状表现

中医认为“舌为心之苗”，患心虚火的人伸出舌头来，舌头是红色的，说明有火；第二，它是干燥的，没有舌苔。一个人湿气比较大的时候舌头上会有白苔、黄苔、腻苔，而心虚火的人的舌头我们叫“镜面舌”，没有舌苔，就好像把人的味蕾全部破坏了一样。这种人当然不能吃任何带有辛辣、刺激性的东西，因为他的舌头受不了。还有一种人是地图舌，就是有一块有舌苔，有一块没舌苔，打开像个地图。还有一种人伸出舌头来乱颤，这是内心不安不定的一种表现。

在白天，患心虚火的人处于一种虚性亢奋的状态，就是说他来不了真格的。实性亢奋的人可以脱光了满世界跑，可以跳到冰水里而不觉得冷，那种火是真的，但虚火是假火，是水不足的表现。虚火的人有食欲而且是特别亢奋的食欲，老想吃，但真把东西摆在他面前，他却吃一口就不吃了；他老喊渴，但你给他倒杯水，他喝一口就不喝了，“但欲漱水不欲咽”，就是说，他老想拿这个水润润嗓子，不想咽下去，喝进去不舒服。虚性亢奋还表现在性欲上，这种人的性欲也会很亢奋，但其实做不了，是假的。

这种虚火的人也会表现出我们前面说的“虑”的状态。虑是“因思而远慕”，是一种虚性亢奋的状态。我发现现在很多人得的病都是由于焦虑，就是处于等第二只靴子落下来，但是靴子又没落下来的状态。我们从小被灌输了多种思想，如“有因必有果”、“有志者事竟成”、“只要工夫深，铁杵磨成针”、“功夫不负苦心人”、“好人有好报”……长大之后，当发现真实的社会其实不是这样的时候，很多人就开始觉得没着没落。我做了好事也没得到什么好报，我下这么大功夫也没考上大学，我工作这么卖力也没提成副处……这时候人就开始焦虑了。

健康的人有一种自我安慰、自我平复的能力，有依靠自身的力量缓解焦虑的功能。比如，健康的人会梦见钱包丢了以后，找啊找，最后找到了。其实这就是他的生理上有一种平衡能力，把他这种虚火苗压下去了。当这种平复功能衰弱的时候，人就很难自我宽慰或者自我抚慰，容易产生愧疚、自责、自卑的情绪。这种人发展到严重的程度，舌头上会沟壑纵横，一伸开舌头，上面全是裂纹。

## 心虚火的梦境信号

心虚火的人白天的焦虑会反映到晚上的梦境里。我治疗过很多这样的患者，有位70多岁的老教授梦见考试，还有的人梦见找钱包，找了一晚上就是找不着。其实这些都是心里有虚火的表现，这时只要有瓢水进来，小火苗就灭了，但是那瓢水就下不来。

经常梦见考试，经常梦见去找钱包、丢东西，经常梦见想找口水喝但是没有水，还有人甚至梦到走在炭火烤红的铁板上，这都是心里有虚火的表现，需要滋阴。

## 心虚火的治疗方法

滋补心血的最好东西是什么？首先它应该是寒性的。心主血脉，汗为心之液，血和汗的味道都偏咸，所以，我们一般用些咸寒的药去滋补心血。很多人认为补心的药都特别贵，其实最好的、又经济又便宜的药就是鸡子黄，也就是鸡蛋黄。《汤液经法》里有一个方子叫朱雀汤，后世张仲景将其改名为黄连阿胶鸡子黄汤。鸡蛋黄入心，可以滋补心阴。那么鸡蛋黄怎么吃呢？千万别炒，也别蒸成鸡蛋羹。张仲景认为把一杯药煎好了以后倒出来，温度大概90度，这时候把鸡蛋黄放进去，搅拌一下，两个鸡蛋黄一杯药，然后喝下去，这个吃法滋补心阴的效果是最好的，能治疗心虚火引起的虚烦、失眠症状。

心里面有虚火的人和有实火的人一样，也会睡不着觉，但二者是有区别的。心实火的人睡不着觉可以去泡吧、上网、看电影，有精神去活动。而心虚火的人会觉得困，但往那儿一躺又清醒了，睡不着，翻来覆去，起来干点事吧，却又干不了。

治疗心虚火的药还有阿胶。无论是心有伤口，还是其他地方有裂缝、伤口，包括肾虚，都一定要用一些胶类的药。阿胶指的是驴皮熬成的胶。驴皮熬制阿胶的水很有讲究，用的是东阿古井的水。水的性质就是阴寒，而井水最为沉静。那泡茶用井水如何？不好。要想把茶的那种木的生发之气、香气、茶气泡出来，最好的水是山泉水。水本来在地下，泉水冒出来，而且是从山上冒出来，说明它有阳气。而要是拿东阿古井的水去泡茶，茶本身就寒，再用寒性的水，寒上加寒，喝下去就会生病。驴皮用东阿古井的水熬出来以后，滋阴效果特别好，尤其是滋补心里的阴火。

治疗心虚火的药还有牡蛎和蚝。欧洲人都知道，约会前吃点牡蛎容易激发情欲。牡蛎是阴阳都补的一个很好的食材，因为牡蛎是雌雄同体的。要滋阴的话可以吃生蚝，但是我不建议大家吃现在近海养殖的生蚝，因为近海污染太严重了，生蚝简直就是个吸尘器，能把近海被污染的那些东西全吸进来。吃牡蛎的时候，弄点蒜蓉、姜末、豉汁蒸一下就很好。因此，对阴虚火旺、焦虑的病症，我们通过药补加食补的方法就能够慢慢缓解它。

养心的最佳时辰是中午的午时，即中午11点到下午1点之间，还有黄昏时分，也就是在下午5点到7点之间。在这两个时间小睡一会儿也是养心的非常好的办法。现在很多人朝九晚五，中午不休息，熬到下午5点到7点的时候，其实都有点困了，还得开车或者挤车回家。这时候很多人甚至会有点“困不欲生”的感觉。其实与其那样，还不如让别人先下班，自己在办公室睡会儿，用不了多久，二三十分钟就行。这也是养心的办法，让别人去折腾，我们待着，既省钱又健康。

## 悲天悯人、欲爱无力、哀怨——心虚寒

梦境：

1. 梦见自己被抛弃。
2. 梦见自己在流浪。
3. 梦见陷在某个地方却没有人拉自己，非常无助。

心虚寒其实是心的气或者阳不太足。阳和气有什么区别？气是



指动力、推动力，阳指温度。

## 心虚寒的症状表现

心虚寒的人在白天提不起精神，悲天悯人。看见路边有个要饭的他就难受，看见有只流浪猫、流浪狗，他就觉得心里不舒服，没准还掉几滴眼泪。兔死狐悲，物伤其类，其实他是在感受他自己。正常的人、有心气的人、健康人会有爱心，看到别人痛苦也会觉得不舒服，但是能伸出手来帮别人一把。心里怀有阴寒、恶毒的人，看别人痛苦他就高兴，见人有所失，若己有所得就高兴，看人家丢了东西比自己捡到个钱包还高兴。我们不能说这样的人坏，只能说他有病。我始终相信，这样的人病好了以后，就不会那么想了。

心虚寒的人会出现一种爱无能或者爱无力，甚至心有余而力不足的状态。用一个字来概括，就是哀。哀莫大于心死，哀就是欲爱而不能，欲爱而无力。哀到一定程度就渴望被人爱，希望谁帮他一把，拉他一把。我看到很多人求爱时不是说把自己的爱给别人，而是“求求你爱我吧，我挺好的”。

想让别人爱又得不到，就产生一种什么情绪？怨。我们常说“怨妇”、“怨偶”，那么怨和恨有什么区别？怨是虚证，渴望被满足而没被满足，所以就抱怨；恨是实证。你该给我的东西没给我，我怨你；你把该给我的东西给了别人，那我就恨你。

心虚寒的人在白天的状态是哀怨，悲天悯人，干什么事都没有意思。“出去玩吧？有意思吗？”“考试、评职称有意思吗？”“吃饭吧？有意思吗？”最后甚至觉得活着都没意思了，就不想活了。这叫哀莫大于心死，心都死了，这就是抑郁症的早期状态。有的

人会在某天突然觉得自己以前做的所有事都是瞎忙活，突然觉得没有意思。这是危，也是机，出现了一种病态，也是给你提供了一个认识自己、改造自己、换个活法的机会。

心虚寒的人的舌头上没有血色，有些人甚至会有一些水湿、痰浊停滞的状态，说话都有点口齿不清楚。

这种人还有一个表现，就是心的脉特别弱，甚至会出现无脉症。有人会问：“无脉的话人不是就死了？”不是，是他的心脏和主动脉弓的搏动发出的能量很难达到末梢。我治疗过几个无脉症，开始都号不着他们的脉，有的人是刚做完心血管的手术，有的人是本身就有心脏病。在这种情况下，我们用针灸的办法，以针引气，把气引到它该去的地方。恢复了动脉的搏动，恢复了温度，这时候人的心情就会随之改变。

## 心虚寒的梦境信号

心虚寒的人晚上会梦见自己被父母抛弃了。好多人年纪很大了，还会梦见“我妈不要我了”，然后就哭醒了；梦见流浪；梦见被遗弃；梦见陷到一个地方但就是没人拉自己——这是抑郁症的特别明显的症状，叫无助。

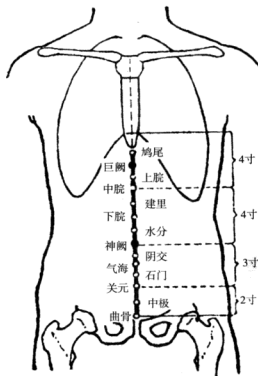
## 心虚寒的治疗方法

治疗心的虚寒症最好的方法是什么？别忘了我们的心是火，这时候底下烧水的那个火不够了，该怎么办？加火，而且得长久地加火。久、火，这就是我们针灸的“灸”。这个人不是缺乏“爱”吗？我们就给他点“艾”吧。在哪个地方进行艾灸呢？有



个成语叫黯然神伤，这种哀怨之人就是伤了神了，所以艾灸的时候肯定要灸带“神”的穴位。我们人体有几百个穴位，每个穴位都有名字。名字中带“神”的穴位，大概有十几个，最著名的就是神阙穴。

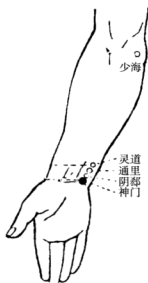
阙是什么意思？是门，比如“踏破贺兰山阙”。中国人给门命名也都有讲究。门和户有什么区别？门的繁体字是“門”，一看就可以知道，门是由两扇构成的。而单扇的则叫“户”。什么叫门当户对？您家房子大，两扇门，我们这儿小门独户，只有一扇门，我们配不上你们家，还是找跟我们家一样只有单门的吧。所以，单扇叫户，双扇叫门。



神阙穴、巨阙穴



天安门城楼有5个门洞，中间那个最大的、供皇帝出入的叫阙，一般的臣子都不能走，只能走侧门。中医有两个带“阙”字的穴位，一个叫神阙穴，一个叫巨阙穴，位置都在人体的正中线上。神阙穴是肚脐，巨阙穴是心口窝，都是供心神出入的大门。古人把两山中间的那个缺口叫阙，一般在阙的地方垒座城墙把它封起来，这座城墙就叫关。如果到洛阳龙门石窟，就会看到那儿有条河叫伊河，那儿的山上刻了两个字——伊阙，意思是说，伊河在那儿冲出了一个缺口。神阙是神气出入的地方。要想把人的心神召回来，或者安抚人的心神，最好的方法就是找到通往心神的那个口。就好比很多人怕拎着礼物不知道该往哪儿送、烧香找不着庙门一样，治疗虚寒症怎么办？中医告诉你了，就在神阙穴这个地方用艾灸。



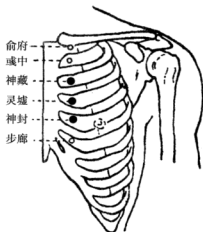
神门穴

比神阙穴小的穴位叫神门穴。为什么有些人会黯然神伤？有些是该得到的东西没有得到，还有些是不善自珍惜、保护自己的心神。

神在哪儿藏着呢？知道了神出入的门就可以登堂入室去找神。



有两个穴分别叫神封穴、神藏穴。神封穴、神藏穴在哪儿？就在我们胸口的中间，在肾经上。两个乳头的正中间叫膻中穴，膻中穴边上就是神封穴，再往上一根肋骨是灵墟穴，再往上就是神藏穴。古人为什么要戴玉？因为玉能通神，玉能护神，贾宝玉的通灵宝玉就戴在神藏穴这儿。



神封穴、神藏穴、灵墟穴

那么给这些心气虚、觉得活着没有意思的人怎么去补？怎么去益？

很多人减肥减到最后得了厌食症，其实已经不是脾胃的问题，而是伤了自己的心气，导致没有食欲，不想吃东西，甚至稍微吃点东西就吐。很多补心的气血的中药颜色是红的，比如有味矿物药叫代赭石。《伤寒论》里面记载了一个旋覆花代赭石汤，其实是一个补心气的方子，可以治疗厌食症的人。

我们给人用补药，一定要在他没有邪气的情况下用。如果他本身有痰浊淤血，你再给他用补药，那就等于在资助他的敌人成长。要在诊断他是虚症，屋子里是空的之后，再给他用补药。如果他屋

里不是空的，你给他用补药，那就是害他。

一个很好的补心气的药是鹿茸。有人会问：“鹿茸不是壮阳药吗？”说对了，鹿茸是个催欲剂。很多人把它当成补肾的，其实错了，真正补肾的药是偏寒的，起封固的作用，就是不让它漏。什么叫补、益？锅漏了，把它糊住叫补，往锅里加水叫益。真正的补肾药是治疗早泄的，因为他漏得太快。而对没有性欲或者阳痿的人，则需要把他的火点起来。

很多人用鹿茸、海狗肾、牛鞭、狗鞭这些药，认为是补肾的，其实不是。这些都是肉，我们说是“血肉有情之品”，都是补心的，是催欲的。很多人没有性欲其实是一种自我保护，我的精不够了，所以我也就不动心了，我先歇一会儿。那怎么治疗这种人？最好的办法就是补充他的精，让他养精蓄锐，恢复到欲望自然回来的那种状态。但是现在的人采取的方法却是，没性欲我就让你有性欲，我就让你起来，结果就导致猝死。

最补人心气的东西是胎盘，说出来很恐怖，但事实确实如此。中药里叫“紫河车”，红得发紫。我们知道，动物生完孩子后第一件事是把自个儿的胎盘吃掉。为什么？预防产后抑郁。我治疗过产后抑郁的人，我问她们：“您的胎盘呢？”她们都说：“大夫拿走了。”这里，我要强调一下，生孩子要注意两点。首先，生孩子一定要尽量选择顺产，剖宫产会伤着女人的任脉，特别是丹田。剖宫产以后，医生要给你缝伤口，为了防止伤口感染还给你打抗生素。抗生素是极其苦寒的，容易导致剖宫产的人没奶，就是把奶冰镇住了，然后还要等伤口愈合。本来生孩子的时候又失精又失血又耗气，再这样折腾她不抑郁才怪。所以一定要顺产。其次，顺产完了以后，一定要保留脐带血。脐带血就是所谓的干细胞，干细胞可以催生出很多其他细胞来。紫河车就是把健康的胎盘经过特殊的炮



制，烘干、焙干以后，磨成粉装成胶囊吞服。这是治疗这种哀怨的人，即怨妇、怨男们的最好方法。等这种人的心气、心的阳气恢复了以后，他就会觉得看东西顺眼了，有点欲望了。他的欲望恢复正常，那他就会恢复正常的与人交往的能力。

老百姓有一句话叫“心肠要热”。心气不足的人，你摸摸他的经络，摸摸他的肚子，是冰凉的，有点像从虚寒往实寒上走。怎么区分虚寒和实寒？你跟人握手的时候，这个人手不暖和，但你还可以多握一会儿，把他暖和过来，这叫虚寒。有的人的手，你一握跟握了冰似的，你都不想跟他多待一会儿，那叫实寒。实寒需要驱邪气，把不好的东西先赶走，虚寒就需要补益了，方法不一样。要是给实寒的人补益，越补寒气会越大，最后寒气凝结，就会长肿瘤或者癌症。

老百姓说，手脚冰凉的孩子都是“姥姥不疼，舅舅不爱”的。我们可以把这个人的生理症状和他的心理状况联系到一起，“姥姥不疼，舅舅不爱”不就是哀吗？哀到极处不就是怨吗？再加点别的事，最后就成恨了。

## 第四章

# 与脾胃有关的梦境



## 脾的属性

生活中充满了不确定性，所以我们要把“妄”去掉。佛家有句话叫“活在当下”。人应该活在现在，将来天塌了、地震了、人要死了，都不用考虑，考虑那么多没用。活在现在，现在很高兴就行了，明天再说明天的事。

跟脾胃相关的梦境表现为黄色。我们看不见脾胃，但是它有个开窍，就是口腔，包括口唇。有的人口唇干裂，有的人口唇肥厚肿大，有的人口腔长溃疡，有的人口气很重，有的人有唾液，有的人没唾液……口腔的这些表现都跟人的脾胃有关。在里面深藏不露的那个脏器叫脾，而整天工作、传化物而不藏的叫胃。它们是一对，互为表里关系。

### 喝糖水能治拉肚子，吃辣的可以减肥

脾是脏，它的腑是胃，脾不好，胃也不会好，因为它们两个的气是一样的。胃对应的时间是上午7点到9点，脾对应的时间是上午9点到11点。脾对应的颜色是黄色，对应的味道是甜。如果你拉肚子，那就喝点糖水补充一下；如果你太胖了，吃些辣的可以减肥。脾开窍于口，其华在唇。脾主肉，方向是中。无鳞的鱼，比如带鱼、鳗鱼，对脾非常好，特别是鳗鱼。中医把鳗鱼叫“水中人参”，消化不好的话，可以吃点鳗鱼饭。

## 常怀忧虑的人可能是脾胃不好

脾对应的情绪的是忧、虑。

忧是为将来的事情担心，就是老把将来的事情往坏处想。比如，我的孩子长不大，我的孩子长不高……英语里把这种人叫做“super worrier”，意思就是什么事都担心，孩子上学时担心孩子将来没法毕业，孩子毕业了担心孩子找不到工作，孩子工作了担心孩子找不着对象……其实他担心的外面的这些事都不是问题，而是他自己有问题，是他消化不好。把他的消化问题治好了，让他好好吃饭，他就不担心了。这种担心就是一种总是觉得不安全的感觉。虑是期待一件事情发生，但它还没有发生。忧和虑都是一种妄想，是不正常的思维方式。这两种情绪与脾胃不好有关。

很多人失眠的原因就是他期待的事情没有发生。比如他会想：“我要是好好工作，我的老板会给我加薪。”于是他就一直等着，可是老板没反应，结果他就睡不着觉。其实生活中充满了不确定性，所以我们要把“妄”去掉。佛家有句话叫“活在当下”。人应该活在现在，将来天塌了、地震了、人要死了，都不用考虑，考虑那么多没用。活在现在，现在很高兴就行了，明天再说明天的事。所以，一个心包坚强的人，会活得好一些，心包较弱而脾又不太好的人，就活得不太好了。

如果有了忧和虑，最好的方式就是把它唱或吼出来。如果你高兴就唱出来，如果你不高兴就吼出来。现在很多歌里都是在唱恋人互相思念的心情。所以，如果你想念某个人，可以到KTV唱一下。在山西和陕西、内蒙古一带，地方特别广阔，人们经常在旷

野中自由地唱。在城市中没有这样的条件，这对人的气也是一种压抑。

## 脾的五行关系

脾对应的味道是甜，比如玫瑰花的味道。外国人形容自己喜欢的人是“sweety”或“honey”，都是甜的意思。中国人形容情侣是“肉”，比如“心肝”。这种肉和心肝的味道是一种咸的味道，咸的味道对心脏有好处，心是通神的。所以，我觉得中国人的感觉是通神的，外国人是通“意”的。

从五行的关系来讲，脾的“妈妈”是心。对拉肚子的人，现代医学会给他输糖盐水，糖是甜的，盐是咸的，这样就把脾和心都补了。脾克肾，吃甜的太多了，牙就不好，牙属于肾。所以说吃甜的东西多了，肾就不好了，尿就特别多。糖尿病的人，性功能都差。脾怕肝，有些人来月经前会拉肚子，这就是因为肝克脾。

## 脾胃是后天之本

“意”这套系统如果太强烈或者走的路太歪的话，会伤到我们的心神，伤到我们的慧。现代很多人活得太刻意，刻意的结果就是老想用后天的东西去把握或战胜先天的东西。但是有些东西是“不以人的意志为转移的”。

脾被中医称为“后天之本”，就是说它是人出生以后的根本，



是最重要的东西。为什么这样说呢？因为脾是生产气和血的根本。这个气是第二气。出生以前的根本是肾，是“先天之本”，因为肾里面藏着精。在五行里面，脾属土，土的性质是“稼穡”，“稼穡”就是种植和收割的意思。

## 脾是气血生化之源，影响人的胖瘦

脾的第一个功能是气血生化之源。“生”和“化”是不一样的。猪肉磨碎变成乳糜是“消”的过程，是胃的功能；乳糜变成蛋白质、氨基酸，这个过程就是“化”。化是在酶的作用下进行的，是三焦（胰腺）和胆的功能。然后，这些氨基酸重新组合，化生新的人肉（气、血），这就是脾的功能了。脾还有一个功能是存起来，藏起来。储存起来的意思就是长肌肉、长脂肪，胖、壮都是脾储存的缘故。胖的人就是脾的功能太好了，瘦的人、一吃饭就拉肚子的人就是脾的功能太弱了，藏不住。根据中医哲学的观点，藏得太多了也不是好事，所以有些人胖了就得病。脾太强了，哪个脏腑会受到影响呢？肾。胖的人性功能都不太好，糖尿病人性功能也都不好。糖尿病人吃得多，尿得多，肾功能很差。人的血压低、红细胞低等都要先检查脾。

## 脾负责升提气血，胃下垂、血压低等与脾有关

脾的第二个功能是升提气血。在人体中，肝气、心气是向上的，肺气、肾气是向下的，它们之间基本上是相互平衡的。人活着，就是靠脾把气升上去。向上的气比向下的气多，人就是活着的，所以脾的升提气血功能很重要。脾生产出气血以后，会把它们



送到脑子里。脾对应的时间是上午9点到11点。

血压低、站起来就头晕、一到晚上视力就模糊等都跟脾的功能有关。一旦气不够用，人的胃就会往下，还有肾、子宫、肛门等也会往下去。这些都是气不够用的表现。有这些症状的人都要去治疗脾。比如，一个人拉肚子，如果拉的像水一样的东西，往往就是因为脾有问题，气不够用。如果拉的是臭的、有形状的东西，那就不是脾的问题，说明是“消”不好，是胃、胆、胰的问题，因为它们没有把大块的东西变小。脾的问题是已经消化得很好的东西没有存住。所以，一个人拉肚子，一定要问拉的是什么样的东西，再来判断是腑的问题还是脾的问题。现代医学把血的生成归结为骨髓出了问题，比如有的孩子得白血病了，西医就会做骨髓移植手术。而中医的观点不一样，中医把病因归结为脾胃出了问题。

## 脾统血，女性经漏与脾有关

脾的第三个功能是统血。脾具有止血的功能，但是脾的这种止血功能针对的是慢性出血，而不是急性出血。五脏里的心和肝具有推动血液循环的作用，而肾和肺具有主要止血的作用。脾也有慢慢把血收住的作用，但它的止血作用与把气提起来的作用有点类似，就是把血托住。

慢慢地出血叫“漏”。很多女孩子来月经时，三个星期都不干净，一点一点地漏，这种情况就是因为气不太够用，托不住而造成的。碰到“漏”的情况就应该补脾。脾应该把气和血都藏住，假如它藏不住了，就漏了。一个人的血出现问题就找五脏，第一个想到心，第二个想到肝，第三个想到脾。相对来讲，五脏比六腑更重要。

后天之气与人的两个脏有关，一个是肺，一个是脾。脾把人吃进的食物消化，肺把空气吸进体内。人活着当然需要精和元气，但是只有精和元气，没有营养，人也活不了。所以，要想身体好，一定要把自己的消化和吸收功能调整好。如果一个人不吃飯或是吃了飯不消化，身体就不会好。

## 脾主意，活得太刻意会伤神

脾主意，“意”是出生以后心的功能，包括思、想、虑、忧，他们都是在脾气支持下的心的活动。与之相应的，出生以前的功能叫“神”，“神”是在元气支持下的心的活动。“思”是考虑自己，“想”是考虑别人，“思”和“想”都是“意”的一种表现。中国人有句俗话叫“吃饱了不想家”，就是说很多在外面工作的人会想家，因为他们吃的饭让他们不舒服。这说明吃一顿好的饭，脾气足了，人就不想家了。

大家都听过“女人是老虎”的故事。小和尚指着女人问老和尚那是什么，老和尚说：“那是老虎，要吃人的。”小和尚喜欢女孩，是他的“神”，老和尚告诉他的成了他的“意”。“神”是不可以改变的，“意”是可以改变的。老和尚教小和尚“女人是老虎”，也许另一个老和尚会告诉他：“别在庙里待着了，下山去找个女人结婚吧。”所以我们后天接受的教育，包括父母的教育、学校的教育还有社会的教育，都是“意”。

人活着不能光靠“神”，否则就成动物了，一定要“神”和“意”互相配合。比如手碰到刚烧开水，一下子缩回来，这是“神”的作用，因为这是不用经过考虑就形成的动作。如果要经过考虑，想到水会把手烫坏，会很疼，想好之后再把手拿回来，那就



晚了。但是当你的手拿回来以后，你会想：烧开的水很烫，以后要离它远一点，这又是“意”的作用了。所以要把“神”和“意”互相结合起来生活。比如动物看到火会害怕，然后就跑掉了，可是人却可以由开始的害怕火，到学会利用火，到学会钻木取火，这就是人的“意”所起到的作用。所以，人活着，不能忘掉“神”，也不能忘掉“意”，两者结合起来最好。

三文鱼生活在海里，但是它会逆流而上，洄游到淡水中去产卵。这是非常艰难的过程，往往到达产卵地时已是遍体鳞伤，雌鱼产完卵，雄鱼射精，然后死掉。还有螳螂，交配后第一件事就是母螳螂把公螳螂吃掉。这都是先天的本能，是“神”的作用。这些动物没有“意”，只有人才有“意”。人如果完全靠自己的“神”支配，不停地性交，然后繁衍后代，顶多活20岁就死掉了。可是人有“意”，知道节省自己的精就可以多活几年。所以，人的可贵之处，第一是有“神”，第二是有“意”。

我们说一个孩子聪明，是在说他的“神”还是“意”？是在说“神”。中国人把聪明叫“智”，这是天生的。想生一个聪明的孩子，要在孩子出生前努力，因为生出来以后就很难改变了。佛家有个故事叫“磨砖成镜”，是说要把一块砖头磨成一面镜子那是不可能的。中国古代用的镜子都是铜做的。如果是块铜，你可以把它磨成镜子；如果是块砖，累死你也不能把它磨成镜子。所以说人的“智”是天生的，如果再加上“意”，这个人的学习就会很好。

“慧”是什么呢？它和“智”有什么区别？中国人把“智”叫“小聪明”，“慧”叫“大聪明”。知道“ $1+1=2$ ”是智，知道“ $1+1$ 不一定等于2”是慧。小聪明是“2元钱比1元钱多，10元钱比2元钱多”；大聪明是“有时候钱多了不一定是好事，钱少但能维持生活也可以”，“有时候官做大了、权力太高了，不一

定是好事”……“智”与“慧”是不一样的，急中生智，静极生慧。前者是急赤白脸、心急火燎然后想出个招，但往往都是损招、歪招。高级将领每临大事有静气，泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬，这种情况下才会出现天人合一、把握真相的“慧”。我们现在的学问，小学、中学、大学、硕士、博士……学的都是“智”这门学问，可是我们中国人最擅长的其实是“慧”。学问是为修身的，不是谁都能做到的，磨砖成不了镜，很多人没有慧根，便开不了慧。

“智”有个特点，它只能研究有形有象的东西，也就是现在的科学。科学讲究证据，现在总有人要求中医拿出实证来，若没有实证，就不承认它。其实没有实证不证明它不存在，它可能是一种无形的存在。中医研究阴阳五行，都是在研究关系，要想把握它，不能仅靠肉眼、感官，得动“心”才行。所以，科学家好比一帮能下棋的人，下得也比较好，但是离不开棋盘和棋子，而中医是离开棋盘、棋子能下盲棋的人，但是也得下好才行。现在很多中医说自己牛，但一落实到看病上，就不会看了，可见是假的。中国这么多年来有几个怪现象：说相声的不逗乐了，练武的不会打架了，中医不会看病了。为什么？其实就跟当年八旗子弟、八旗军一样，入关的时候骁勇善战，自打吃了铁杆庄稼被供养起来以后就完蛋了，最后变成提笼架鸟的人了。“慧”是懂得自然界的大道，而“智”是懂得自然界的小道，或者说“智”又叫“术”，是一种可掌握、可操作的东西。

我们有这样一个词：舍得。“舍”是给出去，“得”是拿回来。如果是小聪明的人，不会舍，也不会得到。大智慧的人付出、给予，好像付出了很多东西，结果他得到的更多。为什么他会去舍呢？因为他知道自然界变化的规律。我的办公室有一棵橘子树，因



为长在屋里，叶子一直是绿绿的，没有掉。我的一个朋友看到以后说：“这样不行，如果你不把它叶子揪掉的话，明年这棵橘子树就长不好。”我很不忍心亲手把绿叶摘掉，不舍得。最后我的老师来了，说：“这样不行。”就动手把叶子全部摘掉了。过了一个星期，新的小绿叶又长出来了。现在橘子树上全都是新长出来的绿叶子，看上去就令人高兴。为什么我的老师会这样去做呢？因为他知道自然界的变化规律。在我妹妹的诊所里也有两盆小橘子树，她没有揪叶子，现在都死了。

现在的人都在提高自己的智力，加强自己后天的学习，可是你看那些久居深山的和尚、道士，他们在发展自己的“慧”，他们觉得这一辈子做的最高兴的一件事就是发展他们的“慧”。“慧”的最高境界就是“悟”。释迦牟尼在树下坐了很多年，最后悟了。

“悟”就是通神。天神、人神相通，我们叫天人合一。

“意”这套系统如果太强烈或者是走的路太歪的话，会伤到我们的心神，伤到我们的“慧”。现代很多人活得太刻意，刻意的结果就是老想用后天的东西去把握或战胜先天的东西。但是有些东西是“不以人的意志为转移的”，不以人的意志为转移的东西就是客观规律，我们管它叫“道”，“道”的背后就是“神”。

人活一辈子，得把“意”和“神”这两者之间的关系处理好。很多人活一辈子，自己跟自己打架，自己拽着自己的头发想把自己拎起来。但是道家讲的无为，又是一种矫枉过正的说法，是对那些活得太虚伪、太假的人说的。事实上，现在很多社会上的病，包括一些政治问题或经济问题，其实都是因为处理不好“意”和“神”之间的关系。这时候如果能放弃一些刻意的东西，慢慢恢复到一种悟或者是静的状态，不但能调心，而且能调整身体的健康。

## 脾的经络和穴位

女人最重要的是血，男人最重要的是气。按摩血海穴能让女人的血充足。血充足了，脸色会好，头发也会好。

脾经的循行路线是起始于大足趾的内侧边缘，沿着脚的内侧、胫骨的内侧缘往上走，到小腹部两侧，然后上行到胸口，止于腋下。

脾的穴位有公孙穴、血海穴、大横穴等。



足太阴脾经循行示意图



## 揉公孙穴可促进消化和吸收

公孙穴是脾经的第4个穴位，在足内侧缘，第一跖骨基底的前下方。



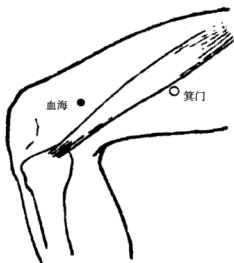
公孙穴

这个穴位在脾经上，但是又代表着胃，所以它兼顾消化和吸收两方面的功能。这个穴位的保健作用比足三里还要好，没事的时候可以揉一下，艾灸也可以。拉肚子的时候可以揉公孙，减肥可以按这个穴位，孩子不喜欢吃饭或挑食也可以按摩一下这个穴位。如果觉得里面有硬颗粒，可以轻揉，直到硬颗粒消失为止。经常做一下足底按摩，对身体很有好处。刺激所有的穴位时，刺激的都是神。扎针的时候也是先调气，后调神。

## 揉血海穴有补血作用

血海穴是脾经的第10个穴位，在大腿内侧，位于屈膝位的髌骨上角上2寸，股四头肌内侧隆起处。定位的时候常用右手掌心放在患者左膝髌骨上，二至五指向上伸直，拇指约45度斜置，拇指尖下即是血海穴，右侧取穴方法同左。





血海穴

女人最重要的是血，男人最重要的是气。按摩血海穴能让女人的血充足。血充足了，脸色会好，头发也会好。经常揉一揉这个穴位，身体里的血液就会增多。很多女人来月经很少，一两天就没了，这说明身体有问题。白头发、掉头发，都要揉一揉血海穴。男人经常揉血海穴也有好处，可以降低血脂，避免血液黏稠度高。血压低、头晕的人也可以揉一揉这儿。

### 按大横穴可以治便秘

大横穴是脾经的第15个穴位，位于肚脐旁开4寸，即两个乳头垂直向下与肚脐所在水平线相交的地方。

如果拉肚子、没有劲，就按一下这个穴位，或是艾灸一下。如果小孩子老是大便干，拉不出来，或者老年人便秘，按这里也有帮助。但是记住，如果按到穴位感觉到酸、胀，说明这里有气，那么

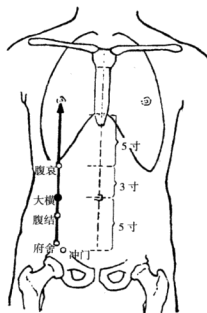


徐公解梦

XU GONG JIE MENG

透过梦境看健康

TOU GUO MENG JING, KAN JIANKANG



大横穴

按它是有用的；如果按到这里什么感觉都没有，那就是没用。人体有几百个穴位，只有有问题的那些穴位才有气，所以医生给别人按摩穴位的时候，要问人家是否有酸、胀的感觉。

## 食欲旺盛、口气不清新、糖尿病——脾胃实火

梦境：

1. 梦见吃东西。
2. 梦见找东西吃，却怎么也找不着。
3. 梦见盖房子。

## 脾胃实火的症状表现

脾胃有实火的人食欲亢进。当然，食欲亢进还有心实火的一部分原因。按五行观点，火生土，所以这种有心火的人，食欲比较旺盛。有些人虽然有食欲，但是往往端起碗来又吃不下，那叫虚火。脾胃实火的人有一个表现叫“消谷善饥”，意思是说，刚吃完又感到饥饿了。什么叫饥？什么叫饿？饥是不足于食，胃肠里面是空的，所谓“饥肠辘辘”就是因为肠胃里没东西。吃饭第一是为了充饥，不管什么东西，先塞进去再说，塞满了叫饱。但是有些人塞得挺满的，却还是感到饿。为什么？吃饱了不饥，吃好了才不饿，就是说吃到了你身体特别需要的东西，吃合适了才不会饿。吃不合适的话，塞一肚子不需要的东西，还是饿。所以，饿是一种心理的主观感觉，饱是一种客观存在。

我在国外讲课的时候，我的学生跟我聊天说：“你们中国确实挺穷的。”我说：“怎么了？”他说：“你们中国人连鸡爪子都吃。”我说：“你知道吗？鸡爪子比鸡胸脯贵。”我的意思是说，有钱人才吃鸡爪子，穷人都吃那鸡胸脯肉。我们中国人吃饭不仅要满足生理需要，还要解馋，就是获得心理满足。吃鸡爪子解的是馋，不是为了充饥，而吃饭的最高境界是要过瘾。

脾胃实火对应的疾病就是糖尿病。糖尿病的表现是能吃能喝能尿，但身体还是慢慢消瘦。土克水，水主肾，脾胃有了实火以后，它就会过分地克肾，所以脾胃的实火被挑起来以后，肾就受不了了。很多人老说吃补药补补这里那里，我说：“你补什么？你补一个脏器，另外一个脏器就要被削弱。”中医是全面、智慧地看问题，不是用那种简单、粗暴的方式看问题。甜入脾，但吃甜的多了，肾的



系统就会受损害。比如，小孩吃糖多了，就会有蛀牙；喝甜水或者吃西瓜多了，就会不停地撒尿，甚至还有人会遗精，会尿床。

现在治早泄让人吃伟哥，这是不科学的。本来早泄是身体的一种自我保护，我受不了了，我就不干了，却非要吃伟哥让它坚持那么长时间，那肯定会产生不良影响。肾主水，水克火，把肾补过度了，心就受不了了。所以，很多人吃完伟哥就容易导致心脏病猝死。有人说这是伟哥的副作用，我说：“什么副作用？这是它的正作用，它就是干这个的。”西医不认为脏器之间有关系。比如一个老头心脏跳不动了，加起搏器也不行，西医就给他换个年轻人的心脏，最后这个老头得肺病死了。本来他的整个系统是匹配的，突然人工移植一个强大的心脏，心主火，火克金，于是心就影响到他的肺。最后医生很骄傲地宣布：“我们做了个很成功的手术，他没有死于心脏病，他死于肺病，跟我没关系。”

脾胃实火的人白天不停地吃，一说话嘴里的味道特别重，刷十遍牙也没用，因为体液、黏液的气味是刷不掉的。

## 脾胃实火的梦境信号

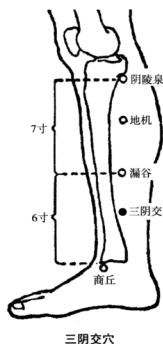
脾胃实火的人晚上梦见不停地找东西吃，不停地吃，而且有时候想吃东西还找不着。还有的人梦见买地、盖房子，都是那种亢奋的梦境。还有的人会在半夜饿醒，然后去找东西吃。所以，这些人习惯了，就在枕头边放点甜食，半夜饿了就吃点。

## 脾胃实火的治疗方法

治疗脾胃实火，我们中医有一些比较辛凉、能遏制脾里实火的

药。就好像一堆柴火，放时间长了会发酵、发热，然后冒出火苗来，如果把它挑开，把热量散掉，也就没事了。我们经常会用到的药物是秦艽(jiāo)、银柴胡、胡黄连，这些药物本来是我们治疗一些小孩子的脾胃消化问题的，比如嘴唇血红，不停地吃，吃了又不长肉的症状。给大人治疗时我们有时候还会用到银翘解毒丸。银花和连翘也有散的作用，可以降心火。人的很多食欲来源于心火。中医有句话叫“实则泻其子，虚则补其母”，当心火撩拨得人不停地吃东西的时候，我们就得把心火降一下。

我们小腿内侧有个穴位叫三阴交穴，在足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。三阴交穴是脾经的第6个穴位，同时也有肝经和肾经从这儿经过，所以，按摩三阴交能起到同时刺激这3个脏器的作用，也能缓解脾的实火对肾的伤害。





另外中医还会用针刺的方法帮脾胃实火的患者泄一下脾经和胃经的热毒。

脾胃实火的人最忌讳吃甜的，特别是那种甜温、甜热的东西，比如巧克力。所以糖尿病人都要忌口，尤其要忌甜食。少吃甜的，多吃一些味道芬芳的，比如嘴里可以嚼个薄荷，薄荷这种辛凉的东西，既能帮助人口气清新，又能去掉实火。

## 痰湿症、痛风、花粉症、打鼾——脾胃实寒

梦境：

1. 梦见恐怖的事情，比如被人掐脖子、被人追杀等。
2. 梦见自己不停地收罗东西。
3. 梦见家里添置家具。
4. 梦见中奖、赢钱。

### 脾胃实寒的症状表现

所谓实证，是体内有了不该有的东西。实寒就是说体内不该有的这种东西不是热的，而是凉的。脾胃实寒的人容易患有肥胖、水肿、痰湿症等症状。是因为吃进了太多有营养的东西，积攒到体内，形成了有形的东西，比如脂肪。还有人形成脂肪瘤，身上疙里疙瘩地长一串。有人身上动不动就肿，有人舌苔特别厚，这些都是因为吸收的营养太多了。还有的人表现为血脂高、脂肪肝、血糖高、啤酒肚。

脾胃实寒的人的肚子摸起来也是凉的，甚至是冰凉的。还有现在很多人表现出一个非常严重的症状叫痛风。痛风也是体内有了不该有的东西，尿酸沉积，最后形成结晶，并以钠盐的形式滞留在关节腔、筋膜里，痛起来让人痛不欲生。痛风的人不能吃海鲜，因为太阴寒，更不能就着海鲜喝啤酒，还不能吃动物的下水。

现在很多人吃了东西不化。什么叫“不化”？什么叫“不消”？“消”是物理变化，吃块猪肉进去，变成小块，变成肉泥，但它还是猪肉。“化”是化学变化，猪肉的蛋白质分解成氨基酸，氨基酸再重新组合，变成人肉。脾是个敛财的，管吸收的；化是三焦的功能。三焦是元气通行的道路，我们吃饭是用我们的元气去化谷气。道家认为，人的一辈子能吃的饭是有定量的。因为人的元气是有限的，你越多吃快吃，就越早消耗完元气；慢慢吃，节省点吃，吃点好消化的，元气就能多维持几年。

脾胃实寒的人就是因为吸收了很多没有化好的东西，然后就变成异物，变成过敏源。所以脾胃实寒的人还有个症状就是过敏，总起荨麻疹，或者鼻子过敏，流鼻涕、打喷嚏。好多人一天能打100个喷嚏，打得眼睛都充血，这就是寒症。

这种人还有个表现就是“麻木不仁”。很多人来找我看胃病，我按按他的一些部位，他没感觉。如果让他到医院检查，肯定有很严重的胃病，但他自个儿却不觉得。为什么不觉得？就是因为体内过于寒凉。运动员受伤以后会马上拿一个冰块“啪”一下敷上，然后就不觉得疼了，但是伤处根本没好，这叫掩盖症状。在美国，你到饭馆吃饭，往那儿一坐，服务生会先给你拿两杯冰水。为什么？先把你的胃麻痹住，然后你就拼命地点菜，吃了以后不觉得胀，不觉得撑。这是商业阴谋。中国人都是喝热水的，所以很多中国人到美国以后用不了两年就得花粉症。这不是外因导致的，而是



内因，是自己把自己弄寒了。这种寒会生出一种痰和饮，然后分布到全身。土生金，脾胃是肺的“妈妈”，脾胃里面生出来的这种痰饮水液最后都是从肺里面出来。能出来还不错，中医有句话说：“脾为生痰之源，肺为贮痰之器。”就是说，把脾生的痰放到肺里贮存。

脾胃实寒的人睡觉的时候往往会打鼾。很多人说，打鼾就是小舌头导致的，把小舌头切掉一点不就可以了吗？这又是粗浅的思维。小舌头每个人都有，为什么别人不打鼾？我们得想想指挥小舌头背后的能量是什么。其实人之所以打鼾，就是小舌头处于一种水肿状态，里面充满了痰。当一个人的手指头肿的时候，我们想到的是怎么帮他消肿，没有人说把手指切了就完了。但是我们小舌头肿的时候，有些大夫就让我们去切了它。结果有人切了以后就出现了后遗症，就是咽部的软骨出了问题，导致吃东西常常呛到气管里。留下后遗症不说，过一段时间之后又开始打鼾。更可恶的是，他打鼾把别人震得一宿没睡，第二天醒来他却说：“我昨天一晚上没睡。”为什么呢？因为他处于一种睡与醒反复的状态中，睡着——憋醒——再睡着，如此反复，一晚上都在折腾，根本没法好好睡。

这种人发展到最严重的情况，就是出现呼吸暂停，即一口气憋着出不来，有些人憋到最后心跳就骤停了。而且在这个状态下，人的血压会升得特别高，心率会特别快。这时候人就会出现一种什么感觉？恐。什么叫恐？“恐”字上面是个“巩”，古代人拿牛皮绳捆东西叫“巩”，扎得很紧叫“巩固”。有一种最恶毒的杀人方法，就是拿牛皮绳浸上水勒人的脖子，然后就把人扔在那儿。牛皮有一个特点，就是湿的时候它是松的，等一干就往里收紧，一收紧就把人活活勒死了。“巩”加个“心”就是心上裹个牛皮绳，一勒



揪心的感觉。这就是呼吸暂停、心跳不跳的时候，类似冠状动脉缺血或者是血过不去的状态。严重的甚至产生濒死感，很可怕的。

还有人在憋醒以后发现自己出了一身汗。我们经常说“盗汗阴虚”，这种汗是人在憋气的时候漏的精，相当于人快死的时候的大小便失禁。所以很多患有这种病的人，都得半夜起来换一身睡衣然后再睡。有些人去做检查，监测仪器能告诉他一晚上呼吸停止多少次，憋气多少次。很多人没办法，就买一个仪器，有个面罩，睡觉前戴上，跟外星人似的，然后醒了以后再摘掉。其实这都不是办法，唯一的办法是消肿、化痰、化湿。

这些人需要提高自己胰腺的功能，减少自己脾胃过多的吸收。第一忌甜食，第二忌冷饮，第三忌水果，第四忌绿茶。绿茶的寒也能把人的胃给麻痹住，让你吃东西没有知觉，然后不停地吃。还有，牛奶也在忌讳之列。

## 脾胃实寒的梦境信号

脾胃实寒的人会梦到很多恐怖的梦境，比如被人掐脖子、被人追杀。还有人会梦见不停地收罗东西，不停地给家里添家具，还有人梦见中奖、赢钱，反正总是往身上加一些东西。

## 脾胃实寒的治疗方法

我们平常要想把肉炖烂或者炖得好消化，会加很多香料，比如说白豆蔻、花椒、八角（中医叫大茴香）、孜然（中医叫小茴香），还有桂皮。脾胃的实寒必须用这些辛的、温的、热的甚至是有毒的药去化解，有时候还会用到洗衣服用的皂角。去脾实火得



用点辛凉的药，去脾实寒则必须用热性的药。治疗这种病，就是把淤积的东西通过消化道或者其他渠道排出去，比如打嗝、放屁。我曾治疗过一个患痛风的朋友，他吃完我的药就不停地放屁。

## 健康提示：少喝碳酸饮料

现在摧残中国人体质的一个最大的问题就是碳酸饮料。中国人讲男人要干男人的事，女人要干女人的事，阳要干阳的事，阴要干阴的事。比如鼻子，它只能呼吸清气，也就是无形的空气，你要是把有形的东西吸到呼吸道里，人就会剧烈地咳嗽，把异物从呼吸道排出去，而胃、口腔应该吸收有形的物质，最忌讳把气吃到胃里。所以，父母总说“吃饭的时候别说话”，就是怕你把气咽进去，气咽进去以后阳就会冲撞了阴。

碳酸饮料是把气打进液体里，然后让你喝进去。喝进去以后一加温，这个二氧化碳又变成气体，有的通过打嗝出来，有的就待在肚子里面，这样就把人慢慢吹起来了。而且这种打嗝是假嗝，真正的打嗝是源自胃肠有节奏地自我蠕动而产生的，而这种打嗝是把身体的热量带走。最后就把胃搞得冰凉，还闹了一肚子气。而气要是走的地方不对，就会生病。

## 面黄肌瘦、气力不足、易担忧——脾胃虚寒

梦境：

1. 梦见自己走在路上，走着走着忽然路面裂开一道缝，自己掉进去了。
2. 梦见房子塌了或有人拆自己家的房子。

### 脾胃虚寒的症状表现

改革开放之前，脾胃虚寒是我们中国人的常见病，因为大家是“食不饱，力不足，才美不外现”。因为吃不饱，所以虚；因为食物提供的热量不够，所以寒。但是现在这个社会，尤其是在北京，这种人已经很少见了，大多数到我这儿看病的患者都是一肚子邪火或者阴寒，大都是实证，虚证的不多。

脾胃虚寒的人表现出来的特点有以下三个：

第一，不安全感，总处在一种不安的状态中。什么叫“安”呢？“安”本来是堪舆学中的一个词，意思是三面环山，有一个出口，易守难攻。但很多现代人总觉得有一种不安全感。

第二，在不安的基础上会出现一种情绪——忧（繁体字写为“憂”）。“忧”是担心将来某个坏事要发生，“虑”是期盼着某个事情发生。很多人整天处在不是忧就是虑的状态中，特别是那些炒股的人，虑的是买到手的股票快升值，忧的是刚抛出去的那个股票又要涨了，而且往往是他一抛就涨，一买就跌。所以



说，没有一定的心理素质的人不要去炒股。

这种人总是没完没了地忧。很多父母就是这样，孩子上中学时忧考大学，上了大学忧毕业，毕业以后忧找对象，找了对象又忧孩子，整天都忧。就算把这些事都解决完了，他还会再找一个事去忧。其实根本问题不在外面，是脾胃功能差所导致的。

脾胃虚寒还表现为面黄肌瘦，气不足，就是有心干点事也没有力气，东西吃进去在胃里不蠕动，或者是吃完就拉，俗称“完谷不化”。什么叫“完谷不化”？就是说吃了玉米粒就拉出来玉米粒，吃了青菜叶就拉出来青菜叶。这种人躺下的时候肚子是凹陷的，摸上去是凉的，这是虚证。

## 脾胃虚寒的梦境信号

脾胃虚寒的人到晚上会梦见自己走着走着，路就裂开了一道缝，然后自个儿掉进去了。还有人梦见自己家房子被拆了或塌了。我治疗过的一位老太太，从我老家山西大同来的，她就老是梦见自己家的房子塌了，自个儿被埋进去了。后来她找我治了以后说：“徐大夫，我有救了。”我说：“你咋了？”她说：“我梦见有个人穿白大褂，把我从房子里给拉出来了。”我说：“那个人就是我。”

## 脾胃虚寒的治疗方法

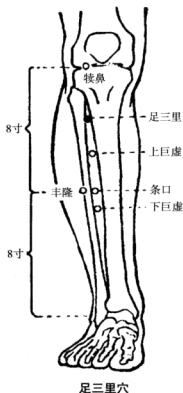
怎么治疗脾胃虚寒呢？我们都知道，黄色入脾，补脾胃最好的东西是小米，但这种小米要做成小米干饭吃。我们现在都熬小米粥。喝小米粥有个好处，就是补脾胃，当然也有不好处，就是伤肾，好多人喝完小米粥就不停地尿。所以，补脾胃最好的办法是吃

小米干饭，就是把小米焖成米饭那样。如果能吃干饭就可以直接吃，吃不了的话可以杵一下，杵成黏糊，再团成一个小团来吃。

还有几味黄色的补脾胃非常好的药，都是黄土高原出产的，比如黄芪，我们老家山西产的比较有名，叫北芪，内蒙古产的也可以。还有党参，出自山西长治上党地区，甜的，黄色的。还有甘草，黄的，味道也甜。

脾胃虚寒的人应该多吃甘温的、补益脾胃的食物或药物。吃肉的话宜吃黄牛肉，而且最好只吃黄牛肉炖的汤，不吃肉，因为有些人的胃可能化不了牛肉的纤维。蒸一碗小米干饭，浇上一勺黄牛肉汤，就是很好的吃法，或者牛肉里加点土豆，土豆是补肺的。

还有个治疗方法是艾灸足三里穴。各个脏器虚寒的人都适合艾





灸，不光是心。但虚火、实火、实寒则都不适合做艾灸。现在的很多人都很偏激，流行一个方法就觉得包治百病，刮痧治百病、艾灸治百病、扎针治百病……其实都不对，各种方法都有适应证。比如，治疗实寒症最好的方法是针刺。实寒的人到我那儿基本上都得扎，而且都是一扎就出一身冷汗，寒气散开。一般来讲，去实邪得用扎针，温补虚寒用艾灸，去实火用刮痧、放血，去虚火就得补了，得煲汤喝，不能再从身体里往外拿了。

## 口唇干燥、萎缩性胃炎、易心烦——脾胃虚火

梦境：

1. 梦见土地干裂。
2. 梦见房子被烧了。
3. 梦见四处找水喝。

### 脾胃虚火的症状表现

脾胃虚火的症状首先表现为口干，嘴里没唾液，吃饭还得浇勺汤或者咽口水进去，吃一口饭咽一口水。与之相反，脾实寒太重的人有个特点，就是睡觉流哈喇子，一醒来枕头湿了半边，那是因为唾液太多，水湿太多。脾胃虚火的人还表现为唇干，很多病人都是随身带着润唇膏，随时拿出来涂一下。此外，脾胃虚火的人口腔会有溃疡，而且这种口腔溃疡会反复发作，一直都不好。

脾胃虚火还有一种情况就是胃肠黏膜脱落、萎缩性胃炎。通

俗来讲，人的胃也是肉，为什么人能把吃进去的肉消化掉，却不会把自己的胃消化掉？就因为人有胃黏膜把胃保护住了。胃黏膜属于人的阴液，也就是津液。胃黏膜变少的话，胃壁就会受到侵蚀、腐蚀，人就开始慢慢出现胃溃疡，有的还会出现胃穿孔，有的甚至胃壁上所有的腺体都萎缩，形成萎缩性胃炎。萎缩性胃炎往往是胃癌的早期症状。

从心理状态上讲，这种人有想法、有念头，但是属于那种说了却不做事的人。我们通过一些人的行为、想法可以分析出他们有什么病。一个人能干出那种事，肯定背后有他的生理、能量、精神基础。脾胃虚火的人就属于应承而不兑现的人，这种人晚上可能有很多好的想法，白天却很少付诸行动。

还有一种情况，这种人总处于烦的状态。古人讲火上头叫烦，所以要是心里烦，还得加个字——心烦。这种人吃点东西就烦，因为他的患萎缩性胃炎的胃收缩到了一个比较小的容量，吃一点就饱，吃一点就撑，还有一些人是吃一点就开始心跳加快，得吃一口饭歇会儿，心跳好一点再吃。还有人的表现是顽固性的呃逆，老是打空隔。

## 脾胃虚火的梦境信号

脾胃虚火的人晚上做梦会梦见土地干裂，梦见房子塌了，梦见房子被烧了，等等，有的人会梦见四处找水喝。

## 脾胃虚火的治疗方法

脾胃虚火的人需要滋补阴液，需要一些比较甘的、甜的、寒性



的、凉性的食材。最好的东西是什么？就是我平时最反对成年人喝的牛奶。物无美恶，过则为灾，牛奶有坏的一面，也有好的一面。类似的食材还有甘蔗、荸荠等。这些食材性质寒，但是能滋润胃黏膜，促进胃黏膜的恢复和生长。胃虚寒的人可以去吃龙眼和荔枝，虽然普通人吃了会上火，但胃虚寒的人吃了就没事。胃虚火的人则不适合吃龙眼和荔枝，但可以吃西瓜汁，还有我们中药中会用到的石斛、芦根、玉竹、黄精。石斛中最好的叫耳环石斛，在古代经常给那些抽大烟的人用石斛。抽大烟的人其实是用一种引子在透支自己的骨髓，抽到最后就会伤阴，为了平衡自己阴液的不足，他们就去熬耳环石斛的水来喝。耳环石斛生长在岩石上，特别难得，但它滋阴效果特别好。我们都知道包粽子用的是芦苇叶，其实芦苇的根就叫芦根。玉竹也是味中药。黄精是古代道家练“避谷”（不吃五谷）的时候服食的一种药，黄色的，又是精，对脾胃虚火的人非常好。



## 第五章

# 与肺有关的梦境



## 肺的属性

如果一个人的肺功能好的话，头发就会很密，而且颜色是黑黑的，皮肤也会有光泽、有弹性。如果一个人的肺功能不好，皮肤就会干燥、暗淡，头发也会发黄、脱落。女人要想自己的外表、皮肤好看，一定要把自己的肺照顾好。

肺在五行中对应的是金，对应的颜色是白色，对应的季节是秋季。秋天属阴，因为气在春天开始上升，到夏天达到顶峰，到秋天就开始往下走了。肺的经脉叫手太阴肺经。

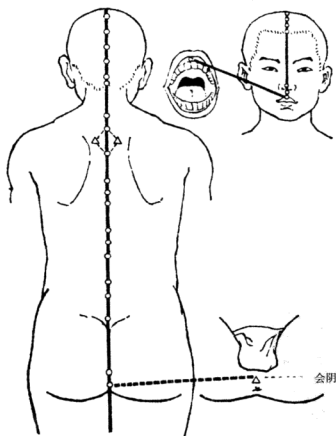
## 肺与大肠的“伙伴”关系

肺的“伙伴”是大肠，因为肺对应的时间是早上3点到5点，接下来的5点至7点就是大肠的时间。古人早上起来先练气功、调整呼吸，然后去厕所，把体内脏的东西排干净，排干净以后就开始吃饭了，这就到了胃的时间。这是规律。肺与大肠的“伙伴”关系是因为它们的气是连着的，相互表里。里面的肺，表面的、与外界相接触的是大肠。比如如果肺有问题，一般会先传到大肠。那些吸气困难的人，大便总是干燥的。如果肺里面有热，吐出来的痰是黄的，治疗的时候就让他拉肚子，让肺里面的脏东西从大便排出去，这样就好了。

大肠还有一个特点，就是它是可以用意识控制的。我们的胃

不动的时候，如果在意识里想让它动一下，这是做不到的。其他的如小肠、胆等都是不可以控制的。但是我们可以通过意识影响大肠。比如，你想上厕所，但是现在在上课，那么你可以忍一会儿。人的意识是可以控制肛门的，从上面的肺到下面的大肠都是由人的意和神共同控制的。

练气功的时候，一方面是对呼吸的调节，另一方面是对肛门的控制。练习肛门的提起、放松，也是与神沟通的一种方式。身体里能够被神和意同时控制的就只有大肠和肺。提肛的原因还有一个，就是接通任督二脉，这跟舌抵上颚的作用是相同的。



督脉循行示意图



## 酸性食物有益于肺

吃什么东西对肺好？是酸的东西，酸奶、梨都可以，最普通的东西就是大米。不信的话可以试试，把面包或是馒头放到嘴里，嚼一会儿，感觉一下，味道是甜的，可是把大米放到嘴里，嚼一会儿就是酸的。大米对肺非常好，唯一的缺点是它是寒性的，因为水稻长在水里。同样的道理，都是禽类，鸡是热性的，鸭子是凉性的，因为鸭子生活在水里。所以，我们吃鸡的时候，都喜欢做小鸡炖蘑菇，就是用蘑菇的阴寒来平衡鸡肉的火和热；吃鸭的时候，要煲老鸭汤，或者是把鸭烤了来吃。所以，我们在吃大米的时候也应该适当加一点热性的东西。

另外一个对肺非常有帮助的东西是山药。山药也是酸的，但它是温性的，吃多了以后也不会凉。肺在外面的表现是皮肤和毛发，包括头发和体毛。如果一个人肺的功能好的话，头发就会很密，而且颜色是黑黑的，皮肤也会有光泽、有弹性。如果一个人肺的功能不好，皮肤就会干燥、暗淡，头发也会发黄、脱落。女人要想自己的外表、皮肤好看，一定要把自己的肺照顾好。从中医饮食上来讲，吃山药的时候不要把皮削掉，洗干净就行了，最好连上面的毛也留着，因为山药皮对皮肤也特别好。

最好的山药是怀山药，也就是河南焦作出产的铁棍山药，可以直接洗净蒸食，蘸白糖或者桂花酱吃。另外，以山药为主要原料遵古方制作的薯蓣丸可补气养血，对治疗虚劳不足有很好的平补效果。把山药煮汤，不吃山药，就喝山药汤，这个方子叫“一味薯蓣饮”，滋阴润肺的效果也特别好。

## 抽烟对肺的影响

从某种意义上讲，抽烟对肺是暂时好，长期不好。比如一个抽烟的人和一个人不抽烟的人去西藏，那个不抽烟的人会比抽烟的人先感到不舒服，先晕倒。因为抽烟的人经常在做缺氧的训练，习惯了缺氧的状态。但是抽烟的人如果长期让自己的肺处于缺氧状态的话，对肺就不好了。所以，做任何事情都没有百分之百的好或不好，关键在于不能过度。

另外，抽烟的人还有一个稍微好点的地方，就是可以帮助清理肺。长期抽烟使肺很脏，可是刚刚抽烟的时候，可以让肺里的痰出来。如果不抽烟，这些痰会一直在肺里面待着。我的一个老师，抽烟抽了很多年，突然有一天觉得头非常疼，吃了很多天药也不管用，最后他就分析他的头为什么会疼：以前抽烟的时候会吐很多痰，现在也抽烟，可是却没有痰了，那么痰跑到哪儿去了？肯定是跑到脑子里面去了。后来他就吃了很多让自己吐的药，吐了很多黏液，头就不疼了。当你处于紧张状态的时候，抽烟有好处，抽烟是可以补肺气的，可是时间长了就不好了。另外，抽烟还要看心情，心情不好的时候抽烟更危险。



## 肺的功能

肺是“神”和“意”交流的桥梁。肝藏的是魂，肺藏的是魄。魄和魂是“神”的两种形态，魄相当于“神”的一种低级状态，魂是“神”的高级状态，主宰着人喜欢谁、爱谁。

### 肺主气，“吸吸呼”是最简单的调气方法

肺主气，司呼吸。“司”是掌管的意思，这里的气是人体的第二气。前面我们说“心主血”，是说心推着血走。脾生血，血是由脾运化而来的，是吃饭、消化后产生的。“肺主气”的意思是说，肺吸进来的气和脾生出来的气相结合，然后肺推着气在人的身体里行走。所以肺一方面为人体提供了氧气，另一方面它推动气在人的身体里行走。

人体的第二气的循环从肺开始，所以我们一说气的循环问题，首先要想到的是肺。究竟气是如何循环的？就两个字：吸、呼，先吸进去，再呼出来。所以肺的主要功能就是吸入清气，呼出浊气。

肺的最主要功能是吸入。如果人的肺出了问题，就会呼吸困难、气短。很多老年人出现气短的症状时，这时候你让他深呼吸，可他就是吸不进去。因为肺喜欢酸味，所以这种人要给他酸性的饭或是药吃，他一吃进去就会觉得可以深呼吸了，这样阳气就可以往他身体里走。肺给人的感觉是往下走，越往下走，沉得越深，人的身体越好。我看到好多人的肺有问题以后，不能躺下，躺下以后就

喘不上气来，只能坐着。这就是吸的问题。

另外，还有人会出现呼的问题，即咳嗽，就是说肺里面有不好的东西，要把它咳出来，这是肺的一种自我保护的反应。所以当一个人咳嗽时，最好不要去给他用药止咳，而是要帮助他把肺里的东西排出来，这样他就不会咳嗽了。这是呼的问题。“咳”和“嗽”是有区别的，“咳”属于呼吸系统的问题，“嗽”属于消化系统的问题。

还有一个问题是喘，也叫哮喘。哮喘实际上是一种吸入的困难。正常情况下，呼和吸都是平衡的，如果气不够用了，调整呼吸是一种最简单的治疗办法。平常我们是一呼一吸，吸是增加体内的气，呼是减少体内的气，如果气不够用的话，就可以吸两次呼一次，即吸——吸——呼。呼吸要用鼻子，之所以用到鼻子，是因为第一是可以过滤灰尘，第二是鼻子可以加热，提高空气温度。如果在冬天吸入过多冷的空气，肺就会出问题。很多人都是鼻子先出问题，然后肺出问题。

最简单的气功疗法就是“吸吸呼”。很多癌症病人做完手术、化疗以后，身体特别弱，家里又没有钱买营养品，他们就每天早上3点到5点这段时间到小公园去慢慢地走，一边走一边“吸吸呼”，这样的话，身体的气的能量就可以调整过来。气功锻炼的也是肺。

## 肺是“神”和“意”沟通的桥梁

我们的身体是由“神”和“意”两种能量控制的。“神”是父母先天给予的东西，比如我们的心在跳、胃肠在蠕动、血液在流动，这些都是由“神”来控制的。后天的想法是“意”，“意”是



人能控制的东西。肺是“神”和“意”的桥梁。人在工作和学习的时候，肺在工作，这时候是“神”在控制肺。但是如果你想调整一下呼吸的频率，比如你想“吸吸呼”，这时肺就受“意”的控制。就是说，我们通过意识来调整肺的运动，会影响到我们的“神”。比如人激动了，就会加快自己的呼吸，人虽然控制不了自己的心跳，但是通过加快自己的呼吸，就可以让心跳加快起来；如果我们想放松，让心跳慢下来，可是心跳不听指挥，我们也可以通过调整呼吸，做深呼吸，让心跳放松下来。

练气功的第一件事是调息，然后是调形，最后是调神。气功练的就是气，也就是肺。调息就是调整呼吸，调形就是调整姿势。比如我们讲过睡觉的时候要伸展，把两臂上举，做投降状，像婴儿一样。在这种姿势下，人体的气会非常畅通。有些姿势会影响气的流通，比如跳芭蕾时的那种姿势，在中医看来就非常不好，一是会影响到乳房的发育，二是容易伤心。练芭蕾时间长了，人的情绪会起伏不定，感情容易受伤害，因为胸部是阴，后背是阳，阴的东西应该藏起来，保护起来，可是跳芭蕾的人总是把胸部挺起来，暴露出来，所以很容易受到伤害。中国人练气功的姿势不是挺胸抬头，而是含胸拔背，背是圆的。现在的女孩子都喜欢挺胸，而且肩胛骨突出，强调骨感美，这样的话，风寒等外邪会很容易从这个部位进去。这样的姿势别人看着很好看，可是自己不舒服。

气功是可以随时随地练习的。比如等公共汽车的时候，可以保持气功的站姿练一会儿。另外，建议大家平时多练练“吸吸呼”，而不要去强迫自己深呼吸。

人若想与“神”交流，唯一的办法就是调整呼吸。为什么很多人相信自己的“神”？因为他们能感觉到“神”的存在，他们



可以和自己的“神”交流。比如你想明天早上8点起床，一种办法是上一个闹钟，另一种方法是告诉自己的“神”，就是在睡觉前对自己的“神”说：“明天早上8点要起床。”一般来讲，你会在7点50左右自然醒来。所以，如果你的“意”很注意照顾、保护你的“神”的话，你会活得很高兴、开心。如果你总是在做一些违反“神”的意思、伤害“神”的事，让“神”工作太劳累的话，“神”就会不高兴了。它不高兴，你就不会高兴。

肺是“神”和“意”交流的桥梁。肝藏的是魂，肺藏的是魄。魄和魂是“神”的两种形态，魄相当于“神”的一种低级状态，魂是“神”的高级状态，主宰着人喜欢谁、爱谁。我们的智慧和智力存在于魂里，魄是人体的本能反应。比如你的手碰到一杯很热的水，你马上就会拿开，这是人体本能的反应，是由魄主管的。不要小看了这种反应，这种反应对人来说很重要。我有一个法国学生说他以前打篮球的时候，别人传球给他，他总是接不住，经常把眼镜砸碎。因为他的反应总是慢半拍，等他反应过来的时候，球已经砸到他了。但是自从他练了太极拳以后，就再也没有发生这种情况。为什么呢？就是因为他的魄加强了。这跟和人打架是一样的，如果你的本能很强的话，马上就能挡住别人，这种反应是不过脑子、不经过“意”的。

中国人讲“有魄力”，就是说肺的功能很强。如果肺不工作，人就完了。我觉得和脾相比较，肺的功能更重要一些。为什么这么说呢？小孩子刚出生以后，第一件事是先呼吸空气，然后哭出来，而不是先去吃奶。肺很重要，如果肺的功能不好的话，人的魄的能量就很差。晚上睡觉的时候，魂在肝里休息，魄还在工作。如果你睡着的时候感到有些凉就醒了，这时候魂就出来了。而如果你的魄的能力比较强的时候，你没有醒来也会随手抓过被子给自己盖上。



如果你的魄的能力不强，那你就只能在那儿冻着睡觉或醒来。另外，魄力强的人在晚上睡觉的时候，他的其他脏腑还在工作，等他早上醒来的时候就饿了，要吃早饭了，或者要上厕所了。而现在很多人晚上睡一觉醒来，胃里的食物没有消化，早饭也不想吃，这就是魄力差。所以说，魄力差的人，人体的本能反应也差。

练习魄力最好的方法是待在一个空气非常好的环境里，练习“吸吸呼”。

## 肺主治节，腰疼、肋骨疼、颈椎疼可能与肺有关

肺主治节。“节”是一种停顿，我们把它解释为“节奏”。肺可以控制骨的节奏，这种节奏具体来讲就是呼吸，另外就是关节。一年有四季，人有四肢；一年有二十四个节气，人有二十四条肋骨。人有七个颈椎、十二个胸椎、五个腰椎，加起来也是二十四。所以说，人法天地而生，法四时而成，人和天地是相应的。从气的运动规律来讲，肺掌握呼吸的节奏。从关节的角度来讲，颈椎、肋骨等出现了问题，就要想一下肺，肯定是它的节奏出了问题，所以关节才出了问题。现在有一种病叫“腰椎间盘突出”，也可能与肺有关。晚上睡觉打呼噜的人，关节都有问题，说明有东西堵着他的肺，既然有东西堵着他的肺，就必然有东西堵着他的关节。所以，打呼噜不是光治疗嗓子的问题，连他的颈椎、胸椎等都要治。

## 肺能助肾行水，体液循环出问题可能与肺有关

肺还有一个特殊的功能，那就是助肾行水。肺能帮助肾的水或体液在体内的循环，就像肝帮助心的血液循环一样。为什么

呢？我们向外倒茶壶里的水时可以发现，在茶壶的盖子上有一个小孔，因为空气进去，水才能出来。我们呼吸空气进去，就会给水一个压力，体内的水就会动起来，才能尿出来。如果空气进不去，就是说假如人的肺有问题的话，这个人很容易会出现水肿，或是体液循环出现问题，甚至尿不出来。所以给这类患者治疗的话，不光要治疗他的肾，还要治他的肺。比如给他吃点药，让他出点汗以后，呼吸顺畅了，小便自然就出来了。一般肺有问题，导致人水肿的话，都是先从人体上部分肿，也就是脸先肿起来。这种肺的问题导致的水肿我们叫“风水”，就是说可能他受风了，呼吸出现了问题，才出现了水肿。

## 肺的经络和穴位

肺的经络循行路线是从胸部到大拇指。肺的气是先聚在膻中穴，然后到中府穴，再沿着手臂的内侧走到达大拇指。所以我们经常按摩一下手臂的内侧，有利于肺的健康。

在肺经上最重要的就是太渊穴。太渊穴是肺经的第9个穴位，在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。“渊”是从高处流下的水在低处打了一个弯，我们叫“回水”，就是水到这个地方转了一个圈又接着往下流。很多人喜欢到水打弯的地方钓鱼，因为水流到这儿的时候一打弯就慢了，特别容易聚很多的鱼。“临渊羡鱼，不如退而结网”，意思说有渊的地方正好是捕鱼的地方。太渊穴就是人体的气流到这个地方的时候打了一个弯，有很多的气聚在这儿。

肺经还有一个很重要的穴位叫鱼际穴。鱼际是肺经的第10个穴



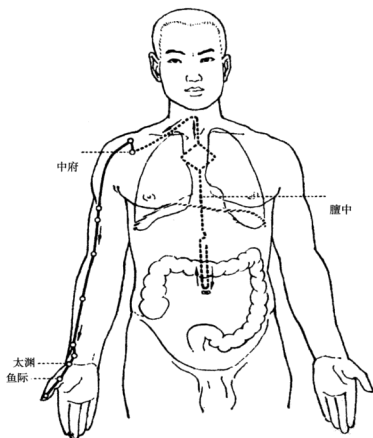
徐公霖梦

XUGONG JIEMENG

透过梦境看健康

TUOGUO MENGJING, KAN JIANKANG

位，在手指本节（第1掌指关节）后凹陷处，约当第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。肺主气，摸摸肺的气，身体里其他地方的气大概就都知道了。如果感到呼吸困难的话，就用手压一压这个穴位，可以增加肺呼吸的能量。



手太阴肺经循行示意图

## 呼吸急促、咳血、毛发干枯——肺实火

梦境：

1. 梦见自己杀人。
2. 梦见血腥的杀戮场面。

### 肺实火的症状表现

肺实火表现为肺功能的亢进。这种人会表现为鼻头发红、呼吸急促，有的人会鼻子出血，有的人会经常咳，而且往往会咳出血来。肺火大了以后，会表现为皮肤干燥，甚至毛发干枯，因为肺在五行中属金，对应秋天。秋天本身有一种肃杀之气，秋风扫落叶，万物凋零，人看见这种自然景象，会不由自主地收敛阳气，如果你还在那儿嚣张的话，就会被秋风或者秋气所伤害。当人的肺功能亢进时，肺就会像秋天一样表现出一种杀气。肺主卫气，卫气是保卫我们身体体表的气，是防御外邪对我们身体的侵害的，但是如果这个部队失控的话，就会烧杀掳掠，骚扰百姓，也就是会伤害到人体自身的一些正常的器官和细胞，这时候人就会出现一些免疫功能的亢进。我们看到很多自身免疫性疾病，比如说类风湿、红斑狼疮，都是因为人体自身分配一些细胞来破坏自己本身的细胞，最后人就在慢性自杀中走向死亡。这都是肺功能亢进、肺里面有实火的表现。



## 肺实火的梦境信号

肺实火的人的梦境是什么呢？是杀。不是被人杀，而是杀别人，而且往往一闭上眼，就会出现这种血腥的杀戮场面。梦见杀人是实证，梦见被人杀是虚证。中医通过调理可以让一个总梦见被人杀的人开始梦见正当防卫，然后又追杀别人。这就表明他的肺气好了。

## 肺实火的治疗方法

肺火怎么泻呢？中医中有青龙白虎、朱雀玄武，朱雀就是用鸡蛋黄和阿胶配的方子。肺里面有实火的人会出现不停地高烧出汗、脉跳得特别厉害、整天地咳、总是要喝水等类似症状。中药里有一个非常好的泻肺实火的药叫石膏。生石膏非常凉，用它做的一个汤叫白虎汤。白虎汤的主要药物有生石膏、知母还有粳米。粳米是大米的一种，现在一般都用大米来代替。这个汤能泻掉肺实火，也就是说让肺收敛一下，不要那么嚣张。

另外，治疗这种肺里有实火、不停地出汗、脱发的人，还会用到桑叶。桑叶是一味非常好的、凉性的、能泻肺实火的药。

## 咳痰、憋闷、梦魇——肺实寒

梦境：

1. 梦见死去的人。
2. 梦见外人搬进自己家的房子。
3. 梦见踩到肮脏的东西。
4. 梦见死猫、死狗。

### 肺实寒的症状表现

肺的实寒症就是因为肺内充满了痰浊淤血，有了很多不该有的东西。前面说到脾的实寒症，是因为吃得太多，富营养化。脾为生痰之源，肺为储痰之器，那些多余的营养最终就变成了肺里面的痰浊。所以这些人是咳而且有痰，痰都是黏稠的、成块的，一般都是灰白色的，有些人还会咳出绿痰，绿痰是一种极其寒凉的痰。

2003年的“非典”中死了很多人，那些人都是怎么死的？其实简单来说，都是因为肺泡里面充满了黏液，导致氧气和二氧化碳的交换不能实现，活活憋死的。

肺实寒的人白天醒着的时候会咳，等到了晚上睡着了之后，就只有憋了，所以这种人到晚上也会出现胸闷、被憋醒的情况。有的人会出现梦魇，老觉得胸口压了个什么东西，明明醒了但肢体就是动不了，好像有个东西压着自己。梦魇往往是魄出不来导致的。人



醒了，说明人的魂出来了，但是又不能动，说明魄被闭住了。所以肺实寒症的人容易打鼾，容易睡不好觉。

## 肺实寒的梦境信号

肺实寒的人睡着以后也会梦见一些阴寒肮脏的东西，而且颜色偏白。会梦见死去的人，等醒来以后说：“这个人不是死了吗？我怎么又梦见他？”而且老是梦见这种情况，陷入其中而不能自拔。还会梦见自己家的房子，别人却搬进来住，或者是梦见踩一些肮脏的东西，或者梦见死猫、死狗之类的。遇到这种情况就要考虑到有没有癌症的可能性。一些肺内的肿瘤、肺的纤维化、肺的癌症等都可能出现与之相对应的梦境。

## 肺实寒的治疗方法

怎么治疗肺实寒的人？第一，要吃热性的东西；第二，要排出肺里的痰浊淤血，如果通过肺来排不容易的话，可以通过大肠排。中医里有很多非常好的从大肠里面泻下这种痰浊黏液的药物。最好的一个药就是厚朴（pò）。“朴”是直的意思。梁山好汉都用一把刀，叫朴刀。平常的刀是阿拉伯刀，都是弯的，叫弯刀，而朴刀的刀背是直的。在四川生长的厚朴树是最好的。它长在海拔比较高又湿润的地方，但是它的树皮是温性的，有非常好的泻大肠和肺里面寒性痰的作用。

要判断一个人的大肠、肺里面是否有痰浊，可以问他排便的形状。有人拉稀就不用说了，这肯定是寒性的。有人的大便像面条似的，又细又长，还拉不尽。这是为什么呢？这是因为大肠里面充满



了痰浊黏液以后，大肠壁就肿了，结果就挤得大肠腔变细，所以大便就变成面条状，而且挤不干净。健康人的大肠壁蠕动有力，排出来的大便又粗又长，是成型的。

## 易感冒、说话怯、咳无力、伤春悲秋——肺虚寒

梦境：

1. 梦见追杀。
2. 梦见丢东西。
3. 梦见自己家人去世。
4. 梦见和人分手。

### 肺虚寒的症状表现

到了秋天看到肃杀的、落叶萧条的状况，有的人就不由自主悲上心头。这叫秋悲。秋悲很正常，黄昏看日落西山而悲也很正常，但是大早上起来悲，春天也悲，那就病得够厉害了。林黛玉就是一个在春天悲的人。春天里，人的肝气、心气都在生发的时候，悲就很伤身体了。

悲是分离时的一种心情。上面的“非”是两只小鸟相背而飞的状态。悲欢离合其实是合欢离悲，一家人团聚了很开心，叫合欢，分离了很悲伤。中药里有合欢皮，还有百合，都是专治悲的，可见这些名字并不是瞎起的。

肺气不足的人说话声音特别低，而且特别怯，透着不自信，稍



微有风吹草动，就会感冒，而且感冒还不容易好。为什么？前面我们说到卫气，实火的人是免疫功能亢进，自己杀自己。而虚寒的人则是丧失了防御能力。这种人咳嗽也没劲，喘也没什么劲，咳出来的痰也是稀稀溜溜的，像清水一样。

## 肺虚寒的梦境信号

肺虚寒的人晚上做啥梦？要么就是追杀，要么就是一遍一遍地跟人分手……反正以前那点伤心事能全在梦里过一遍。或者梦见丢东西，丢东西也是分离；或者梦见家里有人死了，生离死别，死别也是分手，也是悲。

## 肺虚寒的治疗方法

怎么治疗这种病症呢？首先需要用一些温补肺气的药物或者食材。最好的药是山茱萸。山茱萸很酸，颜色偏黑。还有我们经常用的五味子、山药、怀山药、杏仁，这些都是非常好的补肺气的药。补肺气的同时也能补大肠之气，增强大肠的蠕动。肺气不足的人排便也困难，或者没有便意，因为气下不到那儿去。

## 干咳、皮肤干裂、易发愁——肺虚火

肺虚火的人容易睡不着觉，而且他们家不进小偷，因为他一晚上都在那儿不停地咳，小偷一听，以为这家人还醒着呢。林黛玉就是这种人。

## 肺虚火的症状表现

肺虚火表现出来的症状，第一就是干咳，咳半天没痰；第二是皮毛干燥，有的人会得鱼鳞病，皮肤干裂得都要出血，还掉头发；还有的人鼻子干得不行，甚至干到最后就闻不着味儿了。

肺虚火的人白天的情绪状态是愁。什么叫愁？如果一个人春天播种了，夏天耕耘了，然后到秋天收获了，这个人的心情就会很坦然。但要是误了农时呢？春天没种，夏天没耕作，到秋天眼看着天凉了还没收成，这时候想去做点什么，收获点什么，但是天时已过，最后你只有明知不可为而为之。这叫愁。你要是干脆放弃，也不会愁，问题是你不放弃，可是天时、地利又不配合你，所以只好在那儿愁。

历史上最著名的故事，是伍子胥过昭关一夜愁白头。我治疗过几个家里出事的患者，比如儿子出车祸去世，老母亲一夜之间头发全白了。这些都是心火煎熬的。

很多人跟我说：“我晚上不睡觉，凌晨再补它10个小时觉，怎么样？”我说：“你误了农时了，再补20个小时也不是那个结果了。”

愁就是较劲、强迫、明知不可为而为之，最后的结果就是出了一阵阵虚性的、亢奋的火，但是于事无补。

肺虚火的人容易睡不着觉，而且他们家不进小偷，因为他一晚上都在那儿不停地咳，小偷一听，以为这家人还醒着呢。林黛玉就是这种人。这种人睡觉时还容易盗汗。



## 肺虚火的治疗方法

怎么治疗肺虚火？不能用艾灸，最好也别扎针，没准一针下去人就晕了。也不能刮痧，因为他本身皮肤就干，一刮就掉层皮。正确的方法是滋补，食补，但是最关键的还是要让他活得不要太较劲，不要钻牛角尖。可以炖点梨汤喝，滋补肺阴的。但是这种人脾胃又弱，可能吃点梨就拉肚子，那怎么办？蒸梨吃。如果吃蒸梨还拉肚子，那就得吃药了。

中药里有很多非常好的滋补肺阴的药，比如沙参、麦冬就是滋阴生津的。合欢花偏温，治虚寒好；百合偏凉，百合就是山丹丹花的根茎，上边开得很漂亮，底下就是块茎、鳞茎；银耳、燕窝也可以。也就是说，有钱人有有钱的吃法，没钱的人有没钱的吃法，都有办法治。

还有我们常吃的柿子，隔年的柿子最好。很多讲究的人把头年摘下来的柿子放在地窖里，到第二年秋冬时候稍微冰冻一下再吃，那就是天然的冰激凌。其实冰冻的东西，应该在冬天吃，这时吃了反而没事，夏天尽量不要吃冷饮，因为冬天人的阳气收回到体内，胃肠是热的，而夏天人的阳气散在体表，胃肠是凉的，非拿个冰来吃，吃了非常容易就落病。

还有就是老鸭汤。水禽可不是壮阳的，是滋阴的。煲个老鸭汤喝能治肺里面的渴。当然，前提是这个人的脾胃消化功能还行。如果这个人的脾胃消化功能不行的话，东西吃下去也没用。

## 第六章

# 与肾有关的梦境



肾、膀胱在五行中对应的是水，对应的颜色是黑色。肾是先天之本，它藏的是精。所谓精就是我们的精髓、骨子里的东西。

人体最重要的精是脑髓。塔楼供水靠顶层的水箱，人体塔楼的水箱就是脑袋里面装的脑髓，这就是人的精。人活一辈子，把这点精漏完了、消耗完了，人就完了。这就是人的水。这里说的水可不是喝的那个水，而是生命之水。《易经》中的泰卦是坤在上，乾在下，脑髓是水慢慢往下漏，底下丹田火往上走，这是种交流，天地间的交流。就好像沙漏，沙子在底下、上面空着的时候，它是死的，不动，但倒过来之后，沙子在上面的时候，它就开始往下漏。老天给人类的沙子就是精髓。人在出生前是头朝下，一出生之后就头朝上，这时候就是沙漏启动，开始漏了。

脑髓沿着脊髓往下漏，然后沿着脊髓分布到全身，化成人体的液。这个液包括男人射出的精液、女性分泌的阴道液体、人体出的汗液、血液、唾液、泪液、胰腺的消化液、肠道的黏液等。这些都是液，都是水，都是精。但假如你喝了两口冷水，而且听到肚子里咣咣响，那是一肚子坏水，不是液。

## 肾是先天之本

人体内的水液是由脾运化而来的，脾的作用是化水。人喝进去的水不会直接成为人体的体液，而是要通过脾的转化，化成体液，然后由肾把它储存起来，不让它丢掉。

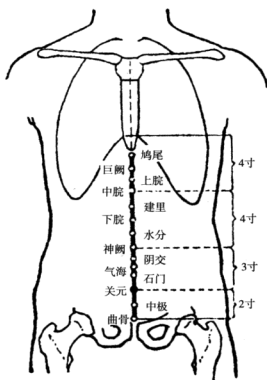
### 肾藏精，防止肾精过度流失要控制食欲和性欲

心藏神，肾藏精。“心藏神”意思不是说心就是神，而是说心只是一个旅馆，神住在那儿。“肾藏精”也不是说肾就是精，精是父母给的，它只是在肾里面放着而已。

冰箱可以藏很多东西是因为它的温度低，肾实际上也是一个低温的脏器。人体需要平衡，心是火，是温暖人的身体的，心火可以用来平衡肾水。水和火应该是平衡的，身体太热了要出问题，太凉了也会出问题。

肾的任务是藏精，但是人体需要把精加热转化为元气后去养神，如果精老藏在肾里凉着，人也会出问题。比如有的小孩子生下来智力发育不好，说明他的精没有变成气去养神，所以治疗这种孩子就要让他的精热起来，让精变成元气去养神，可以艾灸肚脐和肚脐下的关元穴。

这就像天气热的时候，地上的水变成云，然后云又变成雨下下来，这样整个循环系统就是正常的。天气下降到地下，地气上升到天上，这种交流我们叫做“泰”。“泰”的意思是天地有交流。如



关元穴

果中间被阻挡了，它们的交流被分开了，这就是不正常的了，这种状况叫“否（pǐ）”。从人体来讲，心属火，在天上，肾属水，在地下，如果你的心火能够下去温暖你的肾，让下面的水变成气，这就是一个循环。所以练气功或者静坐的主要目的就是把心火集中到丹田，让丹田热起来。男人或女人小肚子凉的话，说明他们的气不是很足。练气功练到最高境界，不管走到哪里，小肚子都是热的，气都是很足的。

让肾精流失的途径有两个：一是脾（土、甘）克肾。一个人平时吃的东西太多，吃甜的东西太多，最后的结果是不停地上厕所，这就把肾伤了。肾是用来藏的，假如你吃过量的东西、喝太多甜的东西，它就藏不住了。所以吃甜的东西太多或者饮食过



量，吃得很肥胖的人，肾就不会藏精了。二是心火侮肾。本来是水克火，肾克心的，但是如果心火太强，最后肾水反而没有了。所以，如果想要有节制地消耗精，而不是快速地失去精的话，一定要控制住心和脾这两个脏，要控制食欲（脾）和性欲（心）。把这两个控制好了，精就安全了，就不会过度流失了。

现在的人们本来没有食欲，却要吃麻辣的东西刺激食欲，这是不好的；本来没有性欲，说明自己的身体已经不好了，却要吃很多药，把自己的性欲再刺激起来。这些其实也是在让自己的精流失。和尚吃素是在控制自己的食欲，男人不找女人是在控制自己的性欲。控制好这两者后人就可以节省精，让精去发展自己的神，最后人的神就发展得很强大。普通人做不到这些，但可以稍微控制一下。那些不控制的人最后的结果会有两个，一是死得很早，二是脑子变得很蠢。

男人属阳，本身就是一个温暖、热、有力气的人，所以男人如果想把肾精藏好的话，就要把睾丸放在身体的外面，它应该是冷的，它的温度一定要低于体温。而女人属阴，所以相对来讲不存在这个问题。很多男人的肾精出了问题，原因是睾丸变热了。有很多男人到医院一查，精子的数量不够，有好多精子都死了，而且精子的活动度也很差。

我发现现在男人精子质量差的原因有四个：第一个原因是穿牛仔褲。牛仔褲很舒服，很随便，但是对很多男人来讲，牛仔褲使睾丸附近的温度升高了，因为它不透气，结果睾丸的温度和身体的温度一样，就导致死精或精子活动度变差。第二个原因是热水浴。日本有很好的温泉，泡温泉的时候要注意泡一会儿就出来一下，过一会儿再泡。16岁以下的男孩子不要去泡温泉，宁可去洗冷水澡，因为他的性能力正处于发展阶段，它的睾丸附近需要冷，如果总是泡



在温泉里，身体就会出问题。只是用热水洗澡是没有事的，而泡温泉不一样，是在热水里面待着，而且有时候温泉的温度可以达到40度左右。第三个原因是睡觉的习惯和坐的姿势。第四个原因是酒。很多伟大的文学家文章写得非常好，但是他们有个不好的习惯，就是爱喝酒，结果很多人的儿子就很蠢、很傻。本来聪明的人，他们的孩子应该也很聪明，可事实不是这样，就是因为他们喝酒。酒可以让局部温度升高，也可以让性欲提高，但是却让精子的质量下降。如果想要怀孕，最好要让老公三个月内不喝酒。另外现在还有新的问题，比如电脑、微波类的科技产品的普及，这些产品对男性的生殖系统都会有影响。所以我们想要活得时间长，并且有快乐的生活的话，就一定要把精藏好，慢慢用，不要肆意耗费精气。

精变成气以后，是通过三焦到达身体的各个部分（心、身、皮）的。三焦就像三个“加油站”，上边有一个，中间有一个，下边有一个，上面的那个控制上部分，把元气送过去，中间的负责中间部分，下边的负责下面部分。

## 肾主水液，“干燥综合征”患者要治肾

人体的水液是由脾运化而来的，脾的作用是化水。喝进去的水不会直接成为人体的体液，而是要通过脾的转化，化成体液，然后由肾把它储存起来，不让它丢掉。人体内存的体液大概有两种，一是津，二是液。津是比较清、稀的液体，比如汗、泪等。剩下的被浓缩以后成了黏稠液体，比如涕、痰、涎、带、髓、精液等。人老了以后的“脑萎缩”和“脊髓空洞”都与肾的问题有关。

当肾的功能有问题的时候，脑子、脊髓也会出现问题。所以有很多人岁数大了以后都有一些震颤，西医称为“帕金森症”，原因

就是精液不够，缺水。如果一个人的精液不够的话，就会颤。如果他的脑子和脊髓是好的，就不会出现这种情况。

肾水不够的原因是吃甜的太多了或是性欲太强了。性欲强的人一般都会感觉到干，手心干，嗓子干，总是热热的感觉。所以中国老人教育年轻人，告诉他们不要去找很多女友，因为那些女人会把他的髓吸走。西医认为艾滋病是病毒感染，中医认为主要是由于精没了，肾不能藏水，三焦的元气就没了。

有一个好的办法可以保持精液，就是每天早上起来以后，把舌头顶在上牙膛，唾液就会出来很多，然后咽下去，并咽到了丹田。

现在有一种病，西医称“干燥综合征”。首先表现为眼睛干，看一会儿东西眼睛就疼。这时很多人会用一种药水点在眼睛里，但是因为这药水不是自己的体液，所以病人还是会感觉到很不舒服。第二个症状是嘴干，吃饭的时候总要喝点水才能咽下去，不然咽不下去。第三个症状就是牙齿干，有唾液的时候，牙齿可以被滋润，但是没有唾液了，牙就变干了，最后就变成碎片了，以致满口的牙都没了。第四个症状是阴道干。阴道干就会出现两个问题，一个是经常会感染，痒。因为阴道分泌的黏液也是保护身体的，如果它没了，就会出现阴道痒的情况。二是性生活的时候会感觉疼，会出血。这些问题都会影响女人的生活。所以治疗“干燥综合征”，要先治疗肾的问题。

如果这样的病人不愿意吃中药，不愿意治疗的话，有两个办法有助于改善“干燥综合征”。一个是每天早上起来咽唾液，一开始可能没有，那就先做这样的动作，慢慢就会有。另外一个就是每天晚上睡觉前按摩脚心的涌泉穴，这样可以刺激一下肾，让它工作，把体液存起来。

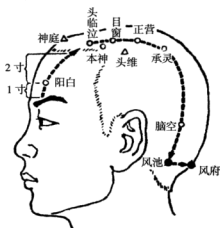
另外，我曾经说过，要治疗某一脏器的虚弱，不仅要治疗这



涌泉穴

个脏器，还要治疗它的“妈妈”。金生水，肺生肾，所以治肾水缺乏还需要治肺。要让眼睛湿润，一个方法是吃药，另外一个打哈欠。这时人体就像茶壶一样，空气进来了，水就能出来，所以肺的功能加强了，眼睛就湿润了。

治疗肾的问题我们一般不用艾灸，因为肾本身是需要冷的。身体有的地方可以艾灸，有的地方不可以艾灸。所有带“风”字的穴位都不可以艾灸，因为风加上火会烧得更厉害。比如风府穴、风池穴等，都不要用艾灸。



风府穴、风池穴

## 肾主志，少吃甜食常喝茶有助于保持记忆力

人的记忆主要靠肾管，记忆力的好坏都与肾有关。人在小的时候，肾气非常足，所以记忆力非常好。很多人在三岁到七岁时记忆的东西一辈子都忘不了。如果一个人说“最近总是忘事”，那就说明他的肾有问题了。“老年性痴呆”也是肾的问题导致的。很多人喜欢喝甜水，其实这样的水喝得越多，对肾就越不好。因为脾胃克肾，而脾胃喜欢的味道是甘淡的。很多人喝了很多水之后，总是上厕所，他们觉得这是在清除体内的毒素。其实错了，这样做实际上是增加了身体的负担，会伤肾。所以我总是建议人们要喝热水，不渴的时候就不要喝水，渴的时候也要慢慢地喝水。另外最好在水里面加上一点苦的味道，比如茶。

要想保持好的记忆力，就要少吃甜食，少喝甜的饮料。多吃点苦味的东西对记忆力有帮助。出家人不喝酒、不吃肉，但是他们常喝茶。很多有名的茶都是从那儿传过来的，我们叫“佛茶”。喝茶以后会睡不着觉，喝茶以后记忆力非常活跃，很久以前的事都能记起来。

另外就是在饮食上可以加一些动物的骨髓。有人说：“直接吃动物的脑是不是也可以？”这样是不行的，因为有些脑子太凉了。猪的脑子是最凉的，所以有的人吃完了猪脑以后会出现一些问题。可以吃的脑子是鸡的脑子，还有兔子的脑子。有的人不爱吃脑子，也可以做骨髓汤喝，尾巴也可以，但最好的是腔骨，腔骨就是脊髓待的地方。想让老年人多活几年，就给他们做一些这样的食物，帮助他们保留肾精。

如果老人不喜欢吃肉或者骨髓，可以吃坚果，最好的是核桃、松子、榛子和开心果。要注意吃的方法，比如核桃，一定要做熟了



吃，不要生吃，因为生吃吸收不了，烤熟了最好，煮熟了吃也可以。煮的时候要加一点盐，不要太咸，千万注意不要加糖，因为甜的食品对脑子不好。另外，煮熟的核桃要把外面的皮剥掉，因为皮的作用和仁的作用正好相反。这样吃对脑子才好，而且头发也会变黑。最好的办法还是用微波炉烤，因为烤完以后油都出来了，皮和里面的仁也分开了。另外，买核桃最好买带皮的，因为剥开的核桃第一你不知道它被打开多久了，第二味道也不好了。就像大米，如果带着壳放，可以放五年，如果把壳剥掉，最多可以放一年。壳可以起到保护作用，就像我们的脑袋也是保护我们的一样。总之，想吃得好吃，对身体又好，就不能怕麻烦。

## 肾的经络和穴位

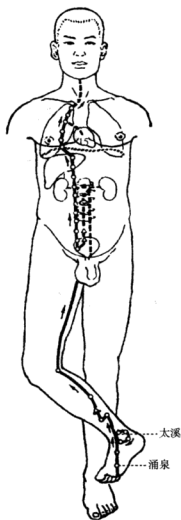
肾经起源于小足趾，到涌泉穴，然后绕内踝骨一周。内踝骨旁（最高点的后面）有一个非常重要的穴位叫太溪。肾经从太溪起来以后继续往上走，绕生殖器一周再向上走，就在任脉的边上，跟着任脉一起往上走，然后到胸口，最后经过嗓子，到达舌根部。冲脉走的与肾经是一条线。

对肾经来讲，把涌泉穴和太溪穴记住就可以了。

将脚掌（不算脚趾）分成三份，第一等分线的中点即是涌泉穴。如果想让体液够用的话，就要经常揉一下涌泉穴，这个地方代表了肾。

太溪穴的“溪”是峡谷的意思，说明这儿的气是往下降的。如果一个人小便太多，或是晚上经常起来撒尿，或是小孩子尿床的

话，那就要治他的肾了。而如果一个人不小便，肚子肿，尿不出来，或是前列腺有问题，到厕所一个小时都尿不出来，这就是膀胱的问题。我们说过五脏负责藏，六腑负责通，不能藏或是藏不住了是肾的问题，不能通肯定是膀胱的问题。所以如果小便太多，就揉太溪穴；如果尿不出来，就按太溪穴对面的穴，名为“昆仑”。怀



足少阴肾经脉循行示意图

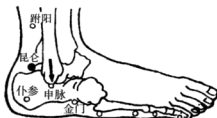


孕的妇女不能揉昆仑穴，揉了以后可能会流产，因为昆仑穴是膀胱的穴位。中医的阴阳关系就是这样，阴主藏，阳主动。

还有一个是关于男性的问题。有的男人在三四十岁的时候性交的时间特别短，这和憋不住尿一样，是肾的问题。一个原因就是太激动了，心火太旺了，另外一个原因就是肾水太虚了。碰到这种“早泄”的病人，都要揉太溪穴，能让精藏的时间长一点。还有一种男人是不射精，很长时间都不射精，这时要揉他的昆仑穴。



太溪穴



昆仑穴

## 小便热疼、结石疼痛——肾实火

梦境：

梦见河里全是红色大火，还一个劲地往外流。

### 肾实火的症状表现

很多人说：“肾不是水吗？怎么会有火？”其实是有的。泌尿系统的感染，小便时候的红肿热疼、淋漓热疼，不停地上厕所并且



有疼和热的感觉……这就叫肾有实火。还有的人会出现肾结石导致的疼痛发作。肾结石在排出的时候会导致剧痛，而且可能会划伤尿道，以致出现尿血。这也是肾实火导致的。

肾实火的人还有个特点，就是当你摸他脚踝高点后面的太溪穴的时候，能感觉到怦怦地跳。平常那儿是不怎么跳的，当人体内有这种实火的时候，那儿就会跳个不停。

## 肾实火的梦境信号

肾实火的人做什么梦呢？我在临床上碰见的不多，因为肾的泌尿系统出现这种火的话，人会很不舒服，要么就反复起夜，睡不着觉，要不就在那儿疼得一宿睡不着觉，偶尔才有梦。我记得有一个病人跟我说过，他梦见黄河发大水了，但是里边全是火，全是红色的。

## 肾实火的治疗方法

肾的实火怎么治？用一些甘甜的能够利尿的药去治，最好的药就是玉米的须子。煮玉米的时候，别人啃玉米，你可以把那个水舀两碗喝，非常有助于利尿排石。另外，平常我们会用到白茅根。如果有结石的话，我们会用一个药叫滑石，排石效果非常好。



## 肾结石、前列腺疾病——肾实寒

梦境：

1. 梦见下大雨。
2. 梦见下冰雹。
3. 梦见自己划船，划着划着河水就干了，然后开始划旱船。

### 肾实寒的症状表现

大家都知道，肾虚的人称为漏，肾实则正好相反，尿不出来、难产、生不出来孩子等症状都是肾的实证。实证发展到一定程度轻的会有结石，重的会形成肿瘤。结石的实寒症是结石不动的时候，阴阴地在那儿潜伏着，而发作的那个状态是实火症，结石的实火是结石滑动划伤尿道出血的状态。很多人的肾结石是体检的时候做B超发现的。有的人发现以后就去做超声碎石，这样做是让结石碎了，但同时也把肾的实质被破坏了，而且这种破坏是不可修复的。所以我劝大家尽量不要去做超声碎石。

肾实寒症还有一个表现，就是现在很多老年人得的前列腺病，比如前列腺肥大、前列腺增生、前列腺癌。

### 肾实寒的梦境信号

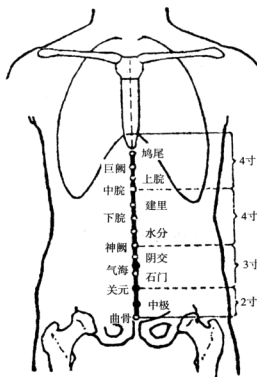
肾实寒的人会梦见下大雨或下冰雹，就是有形的东西带着水，

从天上往下砸。还有的人梦见划船，划着划着河水干了，然后开始划旱船。

## 肾实寒的治疗方法

治疗肾实寒，针刺效果最好。可以针刺这几个穴位：气海穴、关元穴，还有与膀胱相对的一个穴——中极穴。

对于肾实寒症的患者，肾结石是一种常见病，中医有吃药化石的方法，中药中有一味很好的药叫鸡内金，就是鸡胃内壁的那层硬硬的膜。鸡没有牙，经常吃石子，却不得结石，就是因为它有一个



气海穴、关元穴、中极穴



强大的胃内壁，能把这些吃进来的石头全消磨掉。中医就用鸡内金磨成粉让结石患者吞服，能化掉人体内的很多石头，包括胆结石和肾结石。而且鸡内金还能治小孩子的食积。

## 健康提示：慎喝矿泉水，不可盲目补钙，切勿乱服春药

人患结石病跟饮水，尤其是饮所谓的矿泉水有关。广告上常说某某水含各种矿物质，其实结石也属于矿物质。

另外，结石还跟很多人盲目补钙有关，因为补钙没补到骨头上，反而补到肾里面了，补到尿道里了。奉劝大家不要乱吃这些补钙、补锌的东西，很多这样的东西都跟化肥没有两样。其实人平常吃的东西里一些必要的物质都有，有时商业宣传只是制造一个噱头让你去购买。

肾的实寒症还跟一个原因有关，就是乱服春药，人为地延长性交时间。肾主封藏，如果封藏得太过了，就会形成实寒症。很多人得前列腺病，就是因为人为地去吃春药或者有意识地忍精不射导致的。

## 怕冷、无力、目眩耳鸣、早泄——肾虚寒

梦境：

1. 梦见找厕所。
2. 性梦。

## 肾虚寒的症状表现

肾的虚寒症表现出来是肾气不固，就是漏，漏人体内宝贵的精液和体液。这个漏包括出血、出汗。比如，现在好多人都喜欢跑到健身房，出一身汗，这也是漏；还有人为了减肥而催吐，上吐下泻，拉肚子，也是漏；还有流鼻涕，中医称之为脑漏，把脑髓漏掉了。得鼻窦炎的人最大的一个特点就是记忆力明显下降。肾主智，记忆力的问题跟体液和精液的流失有关系。另外，肾的实寒是一个寒症，表现为腿脚凉，还有人是小肚子凉。有些女孩子坐公共汽车的时候得带个棉垫子，要是直接一屁股坐在塑料凳上，就会肚子疼。这叫虚，是没有防御能力。

肾有一个功能，就是把人体内的精化成元气，然后推动全身去工作。肾如果虚寒的话，人的元气就不足，人的整个精神状态都会有点差。所以肾虚寒的人的表现就是白天无精打采，老想睡觉。

《伤寒论》中说这些人“脉微细，但欲寐”，老是庸迷打盹，甚至有些人开车都能睡着。

肾虚寒的其他症状有：怕冷，腰酸，没劲，目眩，耳鸣。目眩就是眼前发黑，有一种病叫玻璃体浑浊，就是感觉眼前老有小黑点转来转去。人为什么会耳鸣？我们敲秤砣或铁，声音不会太响，但是如果把这个秤砣或铁挖空再敲，它就好比钟，敲起来声音很响。同样道理，当人的肾里充满精和气的时候，耳朵不会响；当肾虚了、漏空了的时候，人就开始出现耳鸣的问题。耳鸣开始是小声、低频的，慢慢就变成高频、尖锐的了，最后发展为一到晚上夜深人静的时候就开始响，而且还是两个音频合唱。人的耳朵一般都是先鸣后聋，这是普遍规律。出现耳鸣的症状时应该在开始三个月里赶紧治疗，因为往往三个月以后就没法治了。



这一点最早是我的一个医生朋友告诉我的，我当时不信，试了几次，果然治了几个患病时间长的患者效果都不理想。最后碰到类似的病人，我就问：“多长时间了？”要是他说“好几年了”，那我只能说：“对不起，别浪费钱了。”

早泄是肾虚的一个典型症状。早泄有两种可能，一个是因为心火太旺，另一个是因为肾水不足。年轻的小伙子刚刚接触性事，过于兴奋激动，也会早泄，但那不是因为肾虚，而是心火太旺。如果新鲜劲过了以后也坚持不了多长时间的，那就是肾的问题了。还有的人憋不住尿，不停地上厕所，小孩子则会遗尿、尿床。还有的女性，因为尿道比较短，有时候一咳嗽小便就出来。再一个就是漏精，就是女性白带特别多。正常女人到排卵期会有一些黏液分泌，而平常不会出现这种状况，但是肾虚的人就总是不干净。这其实对身体的伤害也很大，和男人的遗精是一样的。

## 肾虚寒的梦境信号

肾虚寒的人，梦境有很多，比如找厕所，好不容易找到了，赶紧就尿，醒来一看床上全湿了，这是尿床了。还有的人会有性梦。有些人是因为性器官有一些感染的炎症，那儿总受到刺激，所以才不停地做一些性梦。我治疗的一个老太太，70多岁了还有性梦，其实是因为她有妇科炎症。

## 肾虚寒的治疗方法

治疗肾虚寒这种病症，我们的办法是先补后益，先把“漏洞”止住，然后再往里面加东西。“补漏洞”我们会用到一些胶类的药

物，像龟板胶。还要用一些苦味坚肾的药。年轻的时候吃点苦，老了以后有好处。因为苦味能坚肾，就是有让肾坚固的作用。年轻时候吃太多甜，导致牙都掉光了，到老了啥也吃不上。

在我们的食物里面，其实苦味的不多。酸的有水果，甜的到处都是，辣的、咸的食物也都有，但苦的不多。所以人如果有意地多吃点苦味的食物，身体的五行就会平衡一些。平常我们吃苦的方法有两种。一个是喝茶。淡水是甘淡的，有利尿的作用；茶是苦的，有固肾的作用，能让肾不流失太多水液。二是可以吃坚果。

“吃水果傻，吃坚果慧”，这是我的话。植物把它最精华的东西都储存在种子里面了，而我们吃水果吃的是它的果肉，其实那里面营养有限，它的目的是让人把它吞进肚里，然后排便，从而给种子提供肥料，促进它的生长。真正有价值的东西，植物都用一个坚硬的壳包起来了。最好的是核桃、榛子、松子、还有胡桃。栗子不算坚果。吃起来越麻烦的越应该吃，比如胡桃，得拿根针挑着吃。吃坚果也有两个讲究：一是要烤熟或者煮熟了吃，烤熟是最好的；二是一定要把果仁外边那小层薄皮剥掉。

中药里面有很多比较好的补肾药。比如，益智仁，我们看它的名字就能知道它的作用，一些小儿弱智，大脑发育不好的也可以用这味药。另外，它还是我治疗小儿尿床经常用的一味药。把它研成末、装成胶囊给孩子吃，治疗尿床的效果特别好。我治疗过一个12岁的男孩，他平均两天尿一次床，他妈带他看病都看了6年了，后来到我这儿来治。这种精不足的人有个特点，就是神也不足。那小男孩就不敢跟人对视，眼神怯怯的，跟做贼似的。给这种患者治疗，要在补精之前先把“锅”补住，然后再往里加水。

还有一味药就是核桃中间隔开核桃仁的那个小木皮，叫分心木。把它煎汤喝，是治疗小孩遗尿非常好的药。我们治疗流产、



早产、坐不住胎、习惯性流产用到的川断、杜仲、菟丝子等也是补精益肾的药。

肾虚寒的人最忌讳吃甜食，比如老玉米、甘蔗、巧克力等甜食都要少吃，因为这些东西会越吃越漏。

## 更年期的常见病——肾虚火

梦境：

1. 梦见自己在火上烤。
2. 梦见四处找水。
3. 性梦。

### 肾虚火的症状表现

肾虚火的表现是虚性亢奋。在更年期的时候表现特别明显，就是锅里熬得肾阴不足了，但是底下还有火。表现为盗汗，这种盗汗和那种憋气出的盗汗不一样，程度比较轻，但是总是晚上一闭眼睡觉就出汗。另外就是烘热，身体很容易就上来一股热。肾虚火的人脾气也变得特别暴躁，因为水克火，肾水不足，心火苗就会往上蹿，看谁都不顺眼。

有的人表现为干燥综合征。肾主一身的水液，说白了，唾液、体液、阴道黏液、汗液、血液都是由肾主管的，包括现在治疗白血病，要骨髓移植，其实也是由肾主管的。干燥综合征的人表现为全身体液的干燥和缺乏，眼睛涩得不行，要用人工泪液才行，晚



上得上个闹钟，隔两个小时醒来一次滴人工泪液，嘴干得吃饭得拿水往下送。唾液本身有保护牙齿的作用，然而由于这些人唾液不足，导致牙齿最后都碎裂成一小块一小块的，全脱掉了。

有的人表现为阴道的干燥。这种人会出现性交障碍，比如性交痛或者性交出血。还有的表现为老年性痴呆、小脑或大脑萎缩。

还有一个典型症状，就是会出现性欲的亢奋。水克火，肾水不足压不住心火，心的小火苗就会往上燎，从而产生性的冲动。所以这种人会有很多性梦。《红楼梦》里面的贾瑞看风月宝鉴，一看王熙凤在向自己招手，就进去云雨一番，这个性梦就相当于人快死时回光返照的状态，越是精不足就越亢奋、越兴奋，越兴奋就越遗精，这样恶性循环，最后就只有死路一条。

还有的人表现为性敏感。我治疗过的一些男孩子就有遗精的问题，或者是总有那种克制不了的性冲动，然后就有手淫的习惯。最典型的一个孩子甚至到了听不得女人说话，一听见女人说话马上就产生要遗精的冲动。还有一个男孩，晚上睡觉的时候其阴茎和阴囊不能碰任何东西，只要碰到，哪怕是内衣、内裤，他都会遗精。最后他爸就在他床上掏了个洞，让他趴着睡，把阴茎、阴囊空在那儿。但这不是个办法。这些症状的真正原因是肾水不足了，长此下去，这么漏会把人漏干的。

奇怪的是，现在很多科学家认为男人的精液只是一点蛋白质，漏点没害处。其实这个蛋白质和别的蛋白质不一样。就像钻石也是碳，铅笔芯也是碳，我拿铅笔芯换你的钻石戒指你换吗？所以这种科学家叫有智无慧。他虽然知道精液是蛋白质，但他没想到制造精液这个过程需要消耗人的多少能量、多少气血。要把普通碳转化成金刚石，需要高温高压，还需要时间。所以中国人认为精是宝贵的，频繁地遗精等于在伤害自己的根本。好多人一直在强调“手淫



无害论”，结果有些经常手淫的人最后就结不了婚，生不了孩子，甚至整个人的精力、记忆力都下降了，而且活脱脱一个大小伙子变成了那种眼睛不敢看人的人，这都是因为体内缺少了精。有些人一出来，英气逼人，这就是精气神都很足；精气不足的人则会活得很猥琐、龌龊。

还有的人会表现为反复地长痤疮，这也是一种肾虚火的表现。

## 肾虚火的治疗方法

怎么治疗肾虚火呢？加水灭虚火。在中药里有一味非常有名的药，叫地髓。地髓就是我们说的地黄，没经过加工的叫生地黄，加工以后颜色就变黑了，叫干地黄或者熟地黄，在北京附近也有种植地黄的，但最好的是在中原地区，特别是安徽出产的淮地黄。现在用地黄制成的成药有六味地黄丸。还有很多这系列的药，比如杞菊地黄丸，是里面加了枸杞和菊花；还有麦味地黄丸，是里面加了麦冬、五味子。这些都是用于补肾或补肺的，金生水，肾虚的时候往往也会需要补肺，这样就可以达到恢复人的精和液的目的。

还有一味药叫地骨皮，就是枸杞树的根皮。枸杞的果实是红的，它不是补肾的，而是催欲的，可以催心火。古人讲“离家千里，不食枸杞”，什么意思？就是说老婆不在身边，一个人出差，再吃点枸杞，就会兴奋得晚上睡不着觉，就会犯错误。地骨皮是枸杞的根的皮，反而是苦寒的，能够补肾，能够清热泻火。我在治疗盗汗的患者时，基本上都用地骨皮。

平时食疗的时候，可以炖一些王八汤，也可以炖一些蛇汤等稍微滋阴的东西来喝。

## 附录

### 字里藏医：中医对睡眠的认识

我们回顾一下与睡觉有关的一些汉字。

“寝”，有“就寝”、“安寝”之意。中医有一句名言叫“人卧则血归于肝”，就是说人躺下的时候，那些多余的流动的血用不到了，就藏在肝里面。“寝”就是“浸”的意思。比如，把一块干毛巾放到水里浸一下，很多水就藏进毛巾里了。当人的心神入到人的血里面的时候，就叫浸进去了。很多人睡不着是因为什么？他会说：“我也很困，可是就要睡着时又醒了。”这就叫“难以入寝”，就是因为魂或者神浸不进血里去。

再看看“睡”。这个字里有个“垂”，哪儿垂？不是眼皮垂，好多人合着眼皮也睡不着。是眼睛垂，就是说眼睛是往下的。《黄帝内经》说癫狂病的时候（癫狂病也就是抑郁症发作的早期）提到一个词——视举。什么意思？意思是翻白眼，眼睛往上看，往上翻。这种人是绝对睡不着觉的。所以道家修心有一个睡眠功法：先是垂帘，即眼睛闭上，然后眼睛往下看，眼观鼻，鼻观口，口观心。所以这个“垂”字，指的不是眼皮、眼睑的问题，而是指控制



人的眼球的力或者气的方向。

据考证，古代都把奴隶的一只眼睛刺瞎，以此作为他奴隶身份的标志。那种被刺瞎眼睛的人就叫“民”。所以，眼睛视而不见的时候那个状态叫眠。不见得到晚上人才会眠，也有做白日梦的。

在中国古代的医书中，有个病症不叫失眠，而叫“不得卧”。这是一个比较典型的失眠病症，是心火太旺的表现。什么意思呢？就是说躺不下来，躺下来又得翻身坐起来，到地下走来走去，甚至可能要溜达一晚上。

从中医对梦的认识来讲，就涉及了以上这几个字。

那么人在清醒状态下是什么样呢？下面我们再介绍几个关于清醒的字。

觉(jué)。一般来讲，我们会说梦是主观感觉。感和觉都是主观的，我觉得你不觉得，我感到了你没感到。那么这两个字有什么区别吗？“觉”不带心，“感”动心了。举个例子，以前流行一段讽刺的打油诗，说“摸着老婆的手，好像左手摸右手，一点感觉都没有”。其实细究起来，“好像左手摸右手”，说明还有觉，但是心里已没有了感动，没有触电的那种感了，这就是有觉无感。

我们睡觉的时候，会不会觉得热或冷呢？当然会。热了我们会蹬被子，冷了我们会把旁边的被子扯过来。这说明还是有觉，但是这个觉不影响我们睡觉。如果一个人睡着了以后，老能听到洗手间内水龙头没关严，“滴、滴、滴”地响，别人都听不见，就他能听见，说明他“心神外越，过于敏”。敏在哪儿呢？在于“感”。所以他就睡不着，边上有点风吹草动，“赵家的狗又看了我一眼”，他都能感到。这说明他的心神有问题。

“宁”的繁体是“寧”，上面有个屋子，有房子住，有饭吃，人丁都回家了，最后这个心就宁了。所以古代通常把女儿回家省亲

叫“归宁”。我们现在常把“鸡犬不宁”理解为鸡飞狗跳的意思，其实不是，是指鸡和狗都不回窝。当人睡觉的时候，会把自己的心神收回到身体内，具体来说是在肝里面，藏在血里面。而睡觉时很敏感的人心神往外放，所以他会有所感，身子会有所觉，他就睡不好。

简单地说，现代医学把“觉”称为脊髓神经反射系统，是不动心，不动脑子的。比如，这儿有一杯开水，我手一碰就收回来了，这就叫觉。这需要过脑子吗？如果你先去想：开水会很烫，烫了会疼，会感染……然后再把手拿回来，那就晚了。“觉”是身体本能的一种反应。

从中医来讲，这种不过脑子的脊髓神经的反射就叫“觉”。比如看到一个漂亮姑娘，忍不住多看一眼，这就是“觉”。并不是你看一眼就对她动心了，就爱上她了。甚至有人在看到一些性感的人时会有生理反应，那也是“觉”，没动心。

中医把这套不动心的系统称为“魄”。我们会说：“这个人真有魄力。”毛主席也说过“野蛮其体魄”。主宰人体的不过脑子这套运动的都是“魄”。指挥更高层次的那套系统，就是涉及人的情绪、情感、动心的那套系统，中医称之为“神”。晚上“小死”了，一大部分神休息了，但是还有一部分神在工作，我们把这部分还在工作的神叫魂。它们好比一个硬币的两面，白天那面叫神，晚上那面叫魂。什么叫“神魂颠倒”？就是白天睡觉，晚上工作。这是神魂颠倒，逆于生乐，不按着阴阳变化的规律去走。

“魂”和“魄”都带一个“鬼”字。鬼者，归也。人死了以后回归到原点的状态就叫“鬼”。这不是什么封建迷信，只不过是说人的精神活动的一种状态，活的时候是伸张的——有神叫伸，阳性的，死了以后叫鬼。那么，在“小死”的状态下，在那个神、神明



的小火苗熄灭的状态下出现的那种精神活动，就带有“鬼”字之意了。另外，“魂”和“魄”中的“白”和“云”是什么意思？其实都是说话的意思，比如“某某云”、“不知所云”，“对白”。

“魄”还有个意思就是指月亮、月光。当月亮开始反射出一点太阳光，出现月牙的时候，就是新月。新月是反的C型，C型的月叫残月。新月逐渐从一点点慢慢变大，最后开成满月，这个过程古代天文学称之为“生魄”。而从满月慢慢变小，直到消灭，叫“死魄”。

那么，中医对睡眠是怎么认识的呢？中医认为睡觉就是白天我们活在神的照耀下，到晚上，人卧而血归于肝，魂就藏到肝里面了。而此时魄还在工作，也就是我前面提到的脊椎神经反射系统还在工作，而大脑的某些神经，或者是大脑皮层的一些区域则处于休息状态。

## 三魂七魄

人有多少魂、多少魄？道家认为人有三魂七魄。那是哪三魂？哪七魄？我们经常说，“这孩子丢了魂了”、“这个女人的眼睛勾魂摄魄”、“某某又被那狐狸精给勾走魂了”……这些说法只是开玩笑还是有它的生理、病理意义？这就是我们接着要谈的内容。

人有三魂，三魂的名字分别是胎光、爽灵、幽精。三魂是神的三个组成部分。人若丢一个魂还可以，丢两个魂还能活着，若丢三个魂人就成了行尸走肉了。

中医判断人生死的标准是什么？现代医学在二三十年前判断人生死的标准是看心脏，有没有心跳，有没有呼吸。但是后来发现好

多没有心跳、呼吸的人过了很长时间又被抢救过来了，所以就把判断死亡的标准改成脑死亡。但是被他们判断为脑死亡、植物人的人又被很多中医给抢救过来，所以他们现在还在纳闷怎么判断人的生死。而中医认为，当一个人失神以后，尽管他的肉身还在走，还在动，还在吃，还在喝，但是他已经死了。就如臧克家的诗：“有的人活着，他已经死了。”

三魂中最重要的是胎光，这是生命之光，如果它没了，这个人也就不行了。大家有兴趣可以搜一部电影或者小说，叫《黄连厚朴》，写这本书的人文学、医学功底都很深。里面描写一位老中医给一位老总看病，号完脉以后说：“你准备后事吧。”那人一听：“你这中医，说你神，你也太神了。那你说我哪天死？”这位老中医就告诉了他死的具体日期。那人当场就说：“到那天，王府饭店我摆几桌，请你吃饭。”这位老中医的儿媳妇也是学中医的，中医学院毕业出来的，就跟这个老总解释说：“我爸这人老派，说话您别介意，他这是胡说八道呢。”最后这个老总要给老中医钱，老头说：“我不收死人的钱。”结果那老总真的就没活过老中医说的那天，还没摆什么宴席就死掉了。我看这个电影的时候，已经中医学院毕业参加工作了。当时心想：“这有点太玄了吧？我是学中医的，我就不信。”10年以后，我再看这个片段，就真相信了。也就是说，古代的中医就是这么看病的。他先看一个人的神在不在，胎光还在不在，通过这个就能判断人的生死。

第二个魂叫爽灵。“灵”是由“靈”简化而来。大家要学中医或学古代的道家思想，还需要把繁体字捡起来。“靈”是什么意思？底下一个巫，通过念咒语、动嘴来与天地沟通。这种仪式古代叫祝由。我们现在还在说“祝你生日快乐”，还在用这个“祝”字，但是已经很少有人知道它最初的意思了。祝，然后乞求下雨。念的咒跟天地沟



通了，下了雨了，这就叫灵。每个人都有爽灵，这个灵是很快的。爽，就是快的意思。很多人有心算的本事，包括一些白痴天才，随便告诉他一个日子，他能告诉你那天是星期几。这是无法用逻辑推出来的，是一种天赋的本能。爽灵决定了人的智力、慧力以及反应的快慢。我接触的孩子很多，有天生呆、傻、痴的，也有生而神灵的，每个人的禀赋都不一样。禀赋来自于哪里？魂的一部分——爽灵。所以孔子说“生而知之为上，学而知之亚之”。而那些弱智的孩子或自闭症的孩子丢了个什么魂？就是因为丢了个爽灵。

还有一个魂叫幽精。它决定了人的性取向和性能力，决定人将来会爱什么人。我们常说的“被什么人勾去了魂”，这里的魂指的就是幽精。同性恋的性取向也是由它决定的。同性恋能改吗？不可能，因为幽精决定了人的性取向。很多人失恋以后痛不欲生，看谁都不顺眼，再也没有爱的欲望，那是因为幽精丢掉了，其实就是伤神了。我们说某个人“黯然销魂”、“黯然神伤”、“魂飞魄散”，这里的魂都是指幽精。

以上是我们说的“神”的组成。那么当人睡觉以后，这些魂，特别是胎光，会处于一种什么状态？它们本来照耀着全身，这时候就开始把光调暗了，人就开始睡觉了。但是谁还在工作呢？是魄。

学过中医理论的人都知道，肝藏魂，肺藏魄。人死的时候魄也会离开人体，那魄从哪儿离开人体？中医认为人体有一个门，叫魄门，它是魄离开人体的门。魄门就是肛门。所以古代人抢救快死的人，第一件事是塞住肛门。很多人死的表现也就是屁滚尿流，大小便失禁。

下面我们说一下七魄的功能。

第一个魄主宰人的呼吸。那些睡着了以后打呼噜的人，就是因为这第一个魄有问题。我们经常说“这人真有魄力”，有没有魄力要看睡着之后的那个样儿。睡着了之后像个婴儿一样，呼吸均匀，



不翻身，不扭动，一觉到天亮，那才叫有魄力。呼吸有问题，不是被憋醒就是被痰堵得闷醒，或者是在睡觉的时候老是咳嗽、喘，不能平卧——有些人睡着了就得垫高，不能平卧，都是这个魄力有问题。那治疗这个魄力我们主要治哪儿呢？主要调整肺和大肠的系统。

第二个魄力主宰心跳。睡眠当中，心跳突然加剧，血压突然升高，或者心动过缓，甚至干脆有间歇停跳的人，就是这第二个魄力有问题了。

第三个魄力主宰消化。假如晚上吃完饭，第二天早晨又饿了，因为吃的东西都被消化掉了。这说明主宰消化的魄力没问题。那些早晨起来一刷牙就恶心、满嘴口臭、不想吃饭、昨天吃的东西都顶在嗓子眼或者搁在心口窝的人，就是主宰消化的魄力有问题了。

第四个魄力控制水液代谢。假如晚上喝了水，第二天早晨起来撒一大泡尿，挺痛快。这说明控制水液的魄力很强，不仅能把水消掉、化掉，而且能憋得住。魄力不强的人就得起夜了，晚上喝点水就得起好几趟夜。起夜还算好，有的人干脆做梦找了个厕所，“哗哗”一尿，结果尿一床。这是控制水液代谢的魄力有问题了。

第五个魄力修复生殖功能。假如晚上有性生活，累了，睡了一夜，第二天早晨又“性致”勃勃。这说明主宰生殖功能修复的魄力很好。假如晚上有了性生活，第二天累得腰酸腿疼起不来，“从此君王不早朝”，这说明这个魄力用得过多或者恢复能力太差。

第六个魄力知冷知热。人睡着了之后还有觉，如果很冷的话，在睡梦中也会盖上被子。知冷知热的魄力如果出问题，会怎么样呢？很容易第二天就感冒。好多孩子都是吃多了蹬被子，第二天流稀鼻涕、着凉。还有些人该热的时候不热，该冷的时候不冷，睡着了以后出一身汗，起来以后褥子上都是一个汗水湿透的人形。更年期后的人和那些患有呼吸睡眠暂停综合征的人，都容易在夜里憋出一身



汗。这都是因为这个魄有了问题。

第七个魄具有警觉功能。魄过于警觉的人，有点风吹草动就紧张，睡觉得开着灯关着门，老公一出差就睡不着觉。还有的人因为魄过于不警觉，睡着了跟昏过去一样，小偷把家搬空了都不知道。无论太过于警觉还是太过于不警觉，都说明魄出了问题。

对于一个有魄力的人来说，比如第二天早晨要6点钟起床，住在家里不用靠闹钟叫，住在宾馆的不用morning call，只要睡觉之前跟自己说一声：“明天6点得起。”到第二天5点55分，他就能醒了。谁在帮他看表算时间呢？谁在睡着了还在照顾他呢？那就是他的魄。我们如果想提高自己后天的我和先天的我的交流能力，就要从这些小事上去锻炼。

## 什么干扰了你的睡眠

《庄子》里专门有一篇讲“刻意”。中医认为人有先天的、天赋的神，它又分成魂和魄。人出生以后，所处的环境、受的教育、积累的经验……这些形成了人的意、志、思、想等一系列东西。那么这些后天形成的东西和先天的魂、魄有什么区别呢？区别在于，前者可更改，后者不可更改。比如，你要是进了传销团伙，就会被洗脑；你要是生在儒家家庭，就会被教育舍生取义、杀身成仁；你要是生在一个道家家庭，就会被告知“道家贵生”，生命是第一位的，没有什么比生命更重要。环境可以改变人，这些后天的东西都是可变的。

禅宗有一个故事：山里的一个小和尚第一次跟着老和尚进城，

突然看见姑娘了，赶紧拉师父的手就问：“师父，这是什么呀？”师父说：“这是老虎，老虎要吃人的。”晚上回庙里以后，小和尚躺在那儿，辗转反侧睡不着觉。老和尚就问：“你干吗呢？”小和尚说：“我想老虎。”小和尚喜欢姑娘是由先天的、天赋的“神”主导的，除非他是个同性恋。老和尚教他的是“意”。这时候小和尚的“神”和“意”就开始打架了。小和尚将来这辈子可能就会活得很痛苦，因为他要不停地跟自己先天、本能的性欲和情欲斗争。

人后天的意志会影响到先天的心神，影响到先天的魂魄，最后会导致在梦中出现先天和后天的剧烈争斗。也就是说，很多后天的意、志、思、想会出现在人的梦中。老百姓都说“日有所思，夜有所梦”，还有人说“梦是心头想”。柳宗元被贬谪到柳州后，心里不太痛快，便写下“意有所极，梦亦同趣”的话，也就是说，后天思考的东西思考到了极点，最后做梦做的都是同样的东西。

现代人活得太刻意，太人为。而“人”和“为”合起来是什么字？是伪。活得太刻意的人白天做什么事，到晚上在梦里接着做。说他睡了呢，他一点没睡着。真正的睡觉是后天的东西全部都忘掉，先天的魂魄真正起来去工作的一种状态。

## 拘形为象

禅宗中有个著名的故事，叫做《佛头着粪》，典故出自《景德传灯录·卷七》，故事说崔相国前往湖南东寺，见鸟雀于佛像头顶上拉屎，便问如会说：“鸟雀还有佛性也无？”如会答道：“有。”崔相国又问：“为什么向佛头上放粪？”如会回答道：



“是伊为什么不向鹞子（鹞，yào，雀鹰的通称）上放？（那鸟雀为什么不向鹞子头上放粪？）”如会的意思是说，生态的自然平衡是大自然真如佛性表现的一种状况。

崔相国犯的就是拘形为象的错误。石刻、泥塑、木雕的形，加上油漆、彩绘、贴金的像，在信佛、敬佛、礼佛的人眼里，会生成庄严、肃穆、敬畏的象；而在不信佛的人和鸟兽眼里，它不过是泥胎木偶，不会产生任何敬畏的感觉。所以有人会毁佛拆庙，鸟雀会在佛头上拉屎。而鹞子能让鸟儿产生敬畏的感觉，所以鸟儿断然不会在鹞子头上拉屎。

准确地说，形和像是客观存在，而象是主观感觉。像与象的差异源自人的不同，正是由于人的不同，像与象才出现了差异。像和象不分的主要原因，就是忽视和否定了人的智力、慧根、知识、经验、素质、素养的不同。

《咬文嚼字》编辑部曾总结过国人常见的汉语语法错误，排在首位的就是“像、象”不分。简单地说这是个认字、识字、用字技术层面的问题，实际上是哲学素养逐渐下降、缺失的结果。

红色、绿色是像，但在色盲人的心中的成像是与正常人不同的，他们看不出红色和绿色的分别，在他们眼中两种颜色都是灰色。面对同样的半杯水，乐观的人看到还有水，悲观的人感叹少了水。面对同样的秋天，大多数文人骚客都感觉悲凉，如柳永有词云：“渐霜风凄紧，关河冷落，残照当楼。是处红衰翠减，苒苒物华休。”唯独刘禹锡的《秋词二首》唱出了新意：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄。”而毛泽东则看出了秋天比春天还红火热闹的气势：“看万山红遍，层林尽染”、“万类霜天竞自由”，原因就在于人的气质和心境不同。

形与像是相对静止的、凝固的，局部反映了客观真像，只有人

的抽象思维能力能够透过现象看本质，通过静止想象其运动变化规律，通过局部把握全局，从而使心中的象更接近自然真像。很多人把看到的形和像等同于真像，于是便犯了孤立、片面、静止看待问题和解决问题的错误。

拘形为象、以像为象的例子很多。西医诊断用的X光片、CT片、血像统计、病理切片都是客观的像，但是并不能等同于病人的真像。同样的片子，不同的医生看过以后，可能会得出不同的诊断结论。同样的片子，同一位医生，十年前的解读和十年后的解读也可能不一样。感观的延伸代替不了人的思辨，提高医生的素质才能更接近真像。

关于尸体的解剖，看到的只是静止不动局部的形；关于影像学诊断，看到的只是局部静止的像，以此为象去诊治病人，就会犯“头疼医头，脚疼医脚”的错误。中医能够全面动态地观察问题，所以有“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”的先见之明，有“治风先治血，血行风自灭”的治疗原则。

所谓象由心生，就是通过自身的修行开启智慧，进一步提高人的抽象思维能力，达到能够见微知著、由表及里、举一反三的目的。这种认识客观世界的方法，可以称为中华民族的“象学”，比如天象、气象、星象学，中医的脉象、舌象学。

中央电视台曾报道过一位传奇的破案高手董艳珍。她自小继承祖传的足迹追踪技术，16岁开始协助警察破案，她直接或间接地破获各类大小刑事案件千余起，被誉为民间“女神探”。她能够根据人的脚印（像），判断出人的身高、体重、步态，并在过往人群中找出嫌疑人。最有意思的是在一次指认犯罪嫌疑人的时候，她明确告诉对方：“你的左脚小拇指少一节骨。”警察要扒鞋查看的时候，犯罪嫌疑人说：“你可别扒了，是我干的。”说完了，坐地大



哭。为什么看到一个人的脚印就能知道他左脚小拇指少一节骨？这就是智慧。

临床上的抑郁症患者，其家境生活往往是富足优裕的，而患者本人却总是高兴不起来，甚至自觉生不如死，总想自寻短见。治疗这样的患者，改变外部条件是无济于事的，唯一的途径就是运用中医理论，调理患者的心气、心血、心神，开散郁结，通畅气血，宁心安神。只有如此，患者才会产生不假于外物的幸福、满足和愉悦的感觉。

很多人讥讽中医诊断技术落后，几千年来还靠三个指头号脉。但他们忘了，往往能够运用最简单技术而达到目的人才是高素质的人。很多人立志振兴中医，致力于运用高科技手段去制造脉象仪，想把中医量化、客观化、标准化。其实他们用错了字，脉像不是脉象，离开了人的判断思考，再形象具体的仪器图像也无法反应人的气血、阴阳、虚实、寒热的变化。

学习和研究中医的人经常会把中医的藏象学等同于西医的解剖学，把中医五脏六腑的象学概念理解成解剖学的脏器。有人还借此讥笑、污蔑中医不科学。粗鄙不知精微，浅薄不知深厚，拘形为象者很难理解象由心生。不提高人的素质，别说发展中医，继承都是件很困难的事情，别说继承中医，学习和交流都成问题。

## 中医奇术——艾灸

艾灸治疗就是运用艾燃烧起来后的那种自然的、像母爱般的、温性的、阳性的热量缓慢地渗透到人的身体里面，引起人体内的气

的共振、共鸣，然后深入到内心。很多思维比较粗糙浅薄的人认为都是热，没什么区别。其实，艾草燃烧的热、点烟的热、红外线的热或者靠在炉子边烤的热……由于热源不同，导致热的波长、波幅、振动频率不同，它们给人的感觉就有差别。有些热你会感到很尖、很刺，比如，冬天用电暖器和用水暖就不一样；用砂锅炖的肉和用铁锅炒的肉也不一样。

中国人把艾草晒干、杵碎、筛细、成绒，然后卷成卷，点着了以后做灸。“艾”的发音跟“爱”相同，用艾叶治疗的方法是：把艾叶点着了以后，靠近身体的穴位，温灸，就是让身体局部感到很温暖，很热，这种感觉就像母亲的爱一样。

最早取火用的是“钻木取火”的办法，就是把两根木头放在一起快速转动，生热，然后起火。钻木时人们会在木头底下放艾绒，就是把艾草弄得很细，然后放在木头底下，这样，钻木的时候，木头热了把艾草先点着，然后这小火再把木头点着。艾绒的特点是易燃而且经久不灭。“炉烟虽熄，灰中有火”，是说看着好像火灭了，过一会儿“哔”又着起来了。所以，艾草的保温、燃烧能力特别强。最早人们只是用它取火，后来发现，人的身体不舒服、疼的时候，靠近火，就会觉得很舒服。而用艾绒点着的火，靠近身体的某个部位的话，也能够止疼。另外，用艾绒烤的时候，人体会有一种奇怪的感觉，好像有一股气在动，这就是我们说的“气感”。做艾灸的时候，人特别容易有气感，后来人们就把这种气走的脉络记录下来，称为经络。

《博物志》言：“削冰令圆，举而向日，以艾承其影则得火，故艾名‘冰台’。”《诗经·王风·采葛》载：“彼采艾兮，一日不见，如三岁兮。”《离骚》中提道：“户服艾以盈要兮，谓幽兰其不可佩。”《庄子》也有“越人熏之以艾”的记载。



我曾经在四川待过。四川的山上很冷，而且总是下雨。四川人之所以爱吃很辣的东西，就是因为他们那里湿、冷。我看到当地的农民在家里生着火，然后他们身体不舒服的时候，就把衣服撩起来，背对着火烤，他们叫“炙背”。“炙”就是火烤的意思。

阴历五月初五端午节的时候，很多人家都会把新鲜的艾叶挂在门外，因为不仅它的味道非常好闻，而且还可以祛邪。在南方，清明节的时候有一种专门的祭祀食品叫青团，就是把艾草汁和入米粉中，包上豆馅，做成团子蒸熟。另外，艾叶点着了以后，它的灰可以止血，是非常好的一味药。

艾灸治疗要比针刺早，先有艾灸，后来才有伏羲的九针，先有艾，后有针，先有经络，后发现穴位。我上大学的时候，老师说先有穴位，然后把穴位连成线，就发现了经络。后来我通过研究发现那是不对的。发现经络有两个办法，一个就是做艾灸的时候有一种感觉，谁都能感觉到；再有一个就是在静坐的时候，能感觉到身体里气的游走。经络要比穴位重要，如果你不知道穴位，但是知道经络在哪儿，同样可以治病。

扎针大家可能会害怕，但是用艾灸大家都很喜欢。用艾灸治疗的病人一般都是比较冷的人，我们叫做“冷元症”。什么意思呢？就是寒性体质的人。对这些寒性体质的人，比如，对于容易手脚、肚子冰凉的人，中国人认为他们需要“爱”，其实就是需要“艾”。

艾灸是我国传统医学中的文化瑰宝，是中医最古老的医疗保健奇术。医家窦士材曾说：“保命之法，艾灸第一，丹药第二，附子第三。”（《扁鹊心书》）可见，艾灸在中国传统医学中的重要地位。



## 结 语

本书介绍了有关中医理论中五脏六腑与人的心理、思想、情绪、情感以及梦境的关系。这其实只是一个引路，大家可以以此为基础去展开，可能会提起大家对学习中医的一些兴趣。我们学中医的目的不见得非要去做一名医生。古人讲，学医的目的是“上以疗君亲之疾”，是说父母病了我起码不会干蠢事，不会以尽孝的名义把他们往死路上推；“下以救贫贱之厄”，是说碰到一些需要帮助的人，也可以有效地去帮助他；最重要的是“中以保身长全，以养其生”，是说学会更好地关爱自己。

希望通过阅读此书会对大家有所启示。